RECOVERY KERNEL

Serija "Intelligence na plesu".

POMAKNITE SE

Vodič za festivale i klubove.

Spustite telefon. Već znate gdje se nalazite.

Nije potrebna formalna obuka plesa.

Bez preciznih visina. Bez "motilja u vjetrenici". Bez ponovnog oživljavanja stilova iz MTV-a.

Osnova. Mapa procesa poslovanja (BPM). Pozajmljeni koraci iz tanga i cha-cha. I jedan jedini pravilo koji sve popravlja.

Zašto postoji ovaj vodič.

THE CENTURION – Droge vas ne čine boljim plesačem. One samo uzrokuju da vam bude svejedno što niste dobri.

Dvije stvari mogu uništiti atmosferu na plesnom podiju za one koji ne koriste supstance. Prva je telefon. Druga je privatno uvjerenje da svi ostali znaju kako se pleše, a oni ne.

Oba problema su rešivi. Problem sa telefonom je rešiv ako znate šta da radite rukama. Problem sa osudom je rešiv ako shvatite da većina ljudi na plesnom podu radi samo tri stvari i naziva to "plesanjem" - a da te tri stvari, urađene sa namerom i usklađene sa muzikom, su zaista više nego dovoljno.

Droge ne rešavaju problem ako ne znate kako da se ponašate. One rešavaju problem ako vam je svejedno što ne znate kako da se ponašate. Ovo je farmakološka realnost socijalne inhibicije uzrokovane MDMA-om i smirivanja kortikolimbnog sistema uzrokovanog alkoholom. Samokritičnost koja čini plesnu pozornicu poput audicije nestaje uz uticaj supstance, a vraća se sa treznošću. Pristup "Recovery Kernel"-a: dati telu stvarne alate kako bi samokritičnost imala šta da koristi.

Problem dosade je također vrlo stvaran. Postoji specifična vrsta dosade – čekanje između vrhunaca, čekanje da se energija publike razvije, čekanje da osoba preko puta tebe pogleda – gdje telefon ili supstanca postaju standardno rješenje. Ples je

drugo rješenje. Aktivna fizička interakcija s muzikom je zaista zanimljivija od korištenja telefona. Ovaj vodič daje toj interakciji strukturu.

RECOVERY KERNEL – VODIČ ZA POČETAK.

SECTION 0

PRIJE NEGO ŠTO POČNETE PLESATI: UPOZNAJTE OKOLNU SREDIŠN.

Aerijalni prolazak · Kiseonik i CO_2 · Hidratacija · Stanice za odmor · Kolone.

Prođite kroz prostor prije nego što ga zauzmete.

Pet minuta orijentacije po dolasku može uštedjeti sat vremena problema kasnije. Znajte gdje se nalazi zrak. Znajte gdje se nalazi voda. Znajte kamo ići kada tijelo treba nešto što glazba ne može pružiti.

Protokol dolaska: Prvo obiđite prostoriju.

THE CENTURION – Svaki pilot provjerava avion prije polijetanja. Svaki mornar provjerava karte. Prođite kroz prostor.

Prva stvar koju treba učiniti po dolasku na bilo koji festivalski prostor, klub ili mjesto održavanja događaja nije ići do bara, ne tražiti plesno podne, niti provjeravati ko nastupa. Umjesto toga, potrebno je prošetati obodom prostora sa svrhom. To traje pet minuta. Pruža informacije koje će biti nedostupne ili mnogo teže prikupiti kada se prostor napuni, kada se smanji osvjetljenje i kada se promijeni stanje tijela.

Ovo nije paranoja. Ovo je orijentacija – isto ono što svaki iskusan putnik radi u novom hotelu, svaki pilot prije polijetanja i svaki pomorac prije napuštanja luke. Poznajte geografiju prije nego što vam bude hitno potrebno da se po njoj krećete.

Petožična orijentacijska šetnja.

Tačka.	Šta pronaći i zapamtiti:	Zašto je to specifično važno?
	* [Lista stavki] * [Još jedna stavka] * [Treća stavka]	

1. Hitne izlazne staze.	Izbrojite ih. Zabilježite njihove lokacije u odnosu na vašu vjerojatnu poziciju na plesnom podu. Trebalo bi da ih se najmanje dva vide sa bilo koje točke na glavnom podu. Zabilježite jesu li opremljeni alarmom (oni su), što znači da njihovo korištenje nije planirano u situacijama koje nisu hitne - ali je važno znati gdje se nalaze.	U hitnoj situaciji u gužvi – požaru, panici, gušenju – prirodan pokret je prema ulazu. Ulaz je najopasnije mjesto na kojem možete biti. Poznavanje alternativnih izlaznih vrata je razlika između reakcije mase i vaše odluke.
2. Medicinska/prva pomoć stanica.	Obično se nalazi u blizini glavnog ulaza, blizu prostorije za opuštanje ili je jasno označen. Na velikim festivalima to može biti šator ili jasno označeno područje. U klubovima, često ga zaposleni promotor-ovi postavljaju kao punkt prve pomoći blizu ulaza. Zapamtite njegovu lokaciju, čak i ako nikada ne planirate da ga koristite.	Ako nekome u vašoj blizini je potrebna medicinska pomoć – ili vama – put do medicinske stanice kroz gužvu nije pravo vrijeme za traženje te pomoći. Pronađite medicinsku stanicu kada je prostor miran i vi ste trezni.
3. Hidriranje.	Besplatna voda: Venui u Velikoj Britaniji su zakonski obavezni da pružaju besplatnu vodu. Većina glavnih festivala ima postaje za punjenje vode. Znajte gdje se nalazi bar koji nudi vodu – konkretno, koji je to bar, a ne samo "bar". Provjerite postoje li besplatni slavine s vodom (često su prisutne na festivalima u Velikoj Britaniji, ali rjeđe u Europi). Saznajte dužinu reda u različna vremena noći (ona se značajno povećava nakon ponoći).	Pijući 500 ml elektrolita na sat tokom plesa, moraćete da se više puta hidratizujete. Poznavanje najbržeg puta od vaše omiljene pozicije na plesnom podu do vode je praktičan proračun koji postaje zaista važan nakon tri sata.
4. Kupatilo.	Glavne kupaonice i sve sekundarne kupaonice. Klubovi često imaju kupaonice na više etaža ili na različitim lokacijama – od kojih većina ljudi koristi samo jednu, što znači da je druga skupina gotovo uvijek manje frekventirana. Poznajte obje. Znajte kako doći do njih s plesnog podija u mraku, kada je klub pun, kada je muzika glasna i orijentacija je teža.	MDMA povećava osjećaj hitnosti. GHB može utjecati na osjetljivost mokraćnog mjehura. Stimulansi također mogu izazvati osjećaj hitnosti. Znanje gdje se nalazi toalet, kada još nije urgentno, znači da ne morate navigirati kroz gusto i tamno mjesto u promijenjenom stanju svijesti, tražeći znak koji možda ne možete pročitati.
5. Mjesta za sjedenje / odmor.	Prostorija za opuštanje, ako postoji. Vanjski prostor za pušenje (često	U odjeljku 6 vodiča za ples: intenzivni koraci u

	najhladnije i najmanje gužvano mjesto u bilo kojem prostoru). Svako sjedište smješteno blizu rubova prostora. Police, stepenice, platforme koje pružaju mjesto za sjedenje. Prostori s najvećom cirkulacijom zraka (blizu uređaja za klimatizaciju, blizu vrata koja vode u druge prostore, blizu vanjskih zidova).	ritmu od 150 BPM sagorijevaju 450–600 kalorija na sat. Tijelo će trebati odmor. Znanje gdje otići prije nego što ta potreba postane hitna sprječava dezorientiranu šetnju kroz prenatrpavan klub u vrijeme najveće gužve, tražeći mjesto za sjediti.

Čitanje kapaciteta i gustine gužve.

Dio obilaska prostora uključuje bilježenje trenutne gustoće publike i procjenu gdje će biti za dva, četiri i šest sati. To utječe na to gdje ćete se pozicionirati na plesnom podu tijekom cijelog događaja – a postoji i izravni fiziološki razlog za to, osim praktičnog.

Gustina mase ljudi.	Što to izgleda.	Šta to fiziološki znači?
Razrijeđeno – rano dolazak ili velika lokacija u odnosu na broj prisutnih.	Možete ispružiti obje ruke bez dodirivanja bilo koga. Između grupa postoji jasan prostor na podu.	Optimalna. Puna sloboda kretanja. Maksimalna ventilacija oko vašeg tijela. Podijum je najdostupniji i nudi najveće zadovoljstvo na ovoj gustoći. Zato je vrijedno doći ranije i zauzeti dobro mjesto.
Ugodno – prostor koji se približava svojoj socijalnoj gustini.	Održavajte razmak od jedne dužine ruke između vas i najbliže osobe koja nije član vaše grupe. Možete se slobodno kretati, ali ste svjesni prisustva drugih osoba.	Kretanje je moguće u svim pravcima. Koncentracija CO_2 je normalna. Temperatura je pod kontrolom. Ovo je ciljana gustoća za dobar san.
Pun – prostor je na ili blizu maksimalnog kapaciteta.	Ljudi stoje rame uz rame. Kretanje je moguće, ali usmjereno tokom mase ljudi, koliko i ličnim izborom. Možete osjetiti toplinu tijela osoba koje su odmah oko vas.	Razina CO_2 počinje rasti. Regulacija temperature postaje teža. Rječnik pokreta se sužava na ono što prostor dopušta – mali koraci, a ne veliki. Ako već ste na ovoj gustoći kada stignete: pronađite rubove, pronađite protok zraka, pronađite svoj prostor prije nego što se odlučite za centar.
Gustina usitka –	Ne možete slobodno podići	Opasno. Razina CO_2 je značajno

iznad sigurne granice.	ruke. Mase se kreću kao jedna cjelina. Osjećate pritisak iz više smjerova istovremeno.	povišena. Regulacija temperature prestaje funkcionirati. Ne stavljajte svoju težinu u središte. Premjestite se na rubove, približite se izlazima ili izađite. Ova koncentracija u lošoj lokaciji sa slabom ventilacijom predstavlja medicinski problem koji je samo pitanje vremena.

Pitanje kisika/CO_2: Zašto gustoća ljudi utiče na to kako se osjećate.

THE CENTURION – Glavobolja nije uvijek uzrokovana supstancama. Ponekad je uzrok zrak.

Normalni zrak sadrži otprilike 0,04% ugljikovog dioksida (400 dijelova na milion). U dobro ventiliranom prostoru, razina CO_2 ostaje blizu ovoj vrijednosti bez obzira na veličinu publike. U loše ventiliranim zatvorenim prostorima – posebno u podrumskim prostorima, sobama s niskim stropovima ili bilo kojem prostoru gdje cirkulacija zraka nije adekvatno dizajnirana za broj prisutnih osoba – CO_2 se nagomilava zbog izdisanja publike.

Razina CO_2.	Gdje se ovo događa na događajima?	Šta se dešava sa telom?
400–800 ppm (normalni uvjeti na otvorenom / dobro ventilirano).	Bina pozornice na otvorenom. Zatvoreni prostori s odgovarajućom ventilacijom. Blizu vrata i vanjskih zidova. Blizu DJ pultu (obično bolje prozračeno po dizajnu).	Normalno. Bez utjecaja na kognitivne funkcije ili fiziologiju specifično uzrokovanih ugljikovim dioksidom (CO_2).
800–2000 ppm (zatvoreni prostori).	Bilo koja zatvorena prostorija s punom gužvom i umjerenom ventilacijom. Većina klubova tijekom vrhunskog vremena na sredini plesnog parka.	Na nivou od 1000 ppm: dokumentirani su blagi kognitivni efekti u kontroliranim studijama – malo sporije donošenje odluka. Na nivou od 1500–2000 ppm: povećana osjetljivost na glavobolje, blaga povećanja umora. Ovi efekti su suptilni, ali se pojačavaju u kombinaciji s dehidracijom, toplinom i izloženošću supstancama.
2000–5000 ppm (loša ventilacija, gužva).	Prostorije u podrumima, kada su pune kapaciteta. Prostorije sa lošom ventilacijom. Centar vrlo guste gužve na zatvorenim događajima. Svaki prostor gdje se može vidjeti kondenzacija na zidovima ili stropu zbog vlage iz mase ljudi.	Bol u glavi koji se javlja brže nego što se očekuje. Gubitak ravnoteže koji djeluje nesrazmjerno. Oštećenje prosudbe koje se čini drugačijim od efekata supstanci. Povećana frekvencija disanja. Umor koji nastupa ranije nego što fizička aktivnost opravdava. Ovi simptomi su često pripisani supstancama – možda je u pitanju vazduh.
5000+ ppm (opasno	Vrlo loše ventilirani mali	Značajna vrtoglavica, poteškoće

– rijetko, ali moguće)	prostori, posebno podrumski prostori koji su preopterećeni ljudima. Ovo nije česta pojava na događajima koje organiziraju profesionalci, ali je dokumentirano na nelegalnim ili nepravilno organiziranim manifestacijama.	sa disanjem, povećana srčana frekvencija, oštećena prosudba. Ovo je problem prostora koji zahtijeva evakuaciju. Ako više osoba u vašoj blizini istovremeno pokazuje ove simptome: problem je u zraku, a ne samo u supstancama.

Kako poboljšati kvalitetu zraka u bilo kojem prostoru:

* **Provjerite ventilaciju. Osigurajte da su prozori i vrata zatvoreni kako bi se spriječilo ulazak vanjskog zraka, a zatim uključite ventilatore ili sustave za cirkulaciju zraka kako biste poboljšali protok zraka u prostoriji.**
* **Koristite filtere zraka. Filteri zraka mogu pomoći u uklanjanju prašine, polena i drugih alergena iz zraka. Postavite ih u ventilacijske otvore ili koristite prenosive jedinice za pročišćavanje zraka.**
* **Redovito čistite prostor. Prašina i prljavština mogu sadržavati štetne tvari koje mogu onečišćiti zrak. Čišćenje prostora redovitom usisavačem, brisanjem prašine i pranjem može pomoći u poboljšanju kvalitete zraka.**
* **Izbjegavajte korištenje proizvoda koji ispuštaju štetne kemikalije. Mnogi kućanski proizvodi, poput sredstava za čišćenje i boja, mogu ispuštati štetne kemikalije koje mogu onečistiti zrak. Koristite prirodne ili organske alternative kada je to moguće.**
* **Osigurajte odgovarajuću vlažnost. Suhi zrak može iritirati dišni sustav i pogoršati alergije. Koristite ovlaživač da biste održali razinu vlage u prostoru između 30% i 50%.**

Ne možete promijeniti ventilaciju u prostoru. Možete se pozicionirati na mjestu gdje je zrak već bolji:

- U blizini DJ pulta – objekti su dužni zaštititi DJ-a od topline i CO_2 tokom dužeg vremenskog perioda. Ventilacija u blizini pozicije DJ-a je gotovo uvijek bolja nego u središtu plesnog prostora.
- U blizini vanjskih zidova – ugljikov dioksid je gušći prema središtu prostorije i rasprostire se prema zidu gdje ulazi zrak. Rub plesačnog parka blizu vanjskog zida ima mjerljivo bolji kvalitetu zraka nego sredina.

- Blizu vrata koja vode u druge prostorije – svaka povezana prostorija predstavlja put za izmjenu zraka. Prostor između soba ima bolji kvalitet zraka nego unutrašnjost bilo koje od soba.
- Podignute pozicije – ugljen dioksid (CO_2) je malo teži od vazduha, ali u gužvi ovaj efekat je minimalan. Međutim, podigni plato ili balkon obično imaju bolju ventilaciju po dizajnu.
- Blizu bilo kojeg vidljivog uređaja za pročišćavanje zraka, ventilacijskog otvora ili ventilatora – osjetite protok zraka. Protakanje zraka = bolja razmjena ugljikovog dioksida. Razlika u temperaturi blizu ispravnog uređaja za pročišćavanje zraka je primjetna čak i u toplom prostoru.
- Vanjski prostor – zona za pušenje na otvorenom, terasa na otvorenom, pozornica na otvorenom. Razina CO_2 u vanjskom prostoru je uvijek ambijentalna. Ako osjetite glavobolju, vrtoglavicu ili neobjašnjivi umor unutra: izađite van i provedite deset minuta prije nego što sve pripišete supstancama.

Kompozitni efekat: CO_2 + MDMA + toplota + dehidracija + loša prehrana stvaraju kompozitno fiziološko opterećenje. Identificiranje dominantnog faktora i suočavanje s njim zahtijeva spoznaju da je CO_2 uopće faktor. Osoba koja izađe van na deset minuta i osjeća se znatno bolje, prepoznala je da je kvaliteta zraka bio značajan faktor, a ne samo supstance.

Mapa hidracije na daljinu.

THE CENTURION – Planirajte rutu kada vam nije potrebna. Hodajte njome kada je trebate.

Mapa hidracije je praktična i specifična. Tokom obilaska prostora, identifikujte i fizički odete do svakog od sledećih mesta kako biste znali rutu u praksi, a ne samo u glavi:

Stanica.	**Šta treba zapaziti tokom šetnje:** * **Promatrajte okolinu.** * **Obratite pažnju na zvukove.** * **Osjetite miris zraka.** * **Uživajte u prirodi.** * **Napravite pauzu i odahnite.**	**Strategija vremenskog rasporeda.**
Besplatna voda / stanica za vodu.	Lokacija. Da li postoji red na dolasku (rano = kratak; vrhunac = dug). Da li ima više slavina ili samo jedna. Da li je voda hladna. Da li je potrebno imati vlastiti čašu ili posudu.	Hidrirajte se proaktivno – prije nego što osjetite žeđ. Žeđ na bučnim i toplim događajima često nastupi kasnije. Cilj je unositi 500 ml tekućine svakog sata tijekom aktivnog plesa, uz elektrolite. Ne čekajte da vam suhoća u ustima signalizira potrebu za vodom.
Bar najbliži poziciji plesačnog parka.	Koja bara ima najkraću udaljenost pješke od vaše preferirane pozicije? Koja bara ima najveći izbor pouzdanih bezalkoholnih pića? Koji bar ima najmanju gužvu u koje doba dana (oni rijetko imaju istu dužinu reda).	Sistem "prijatelja za hidrataciju": jedna osoba ostaje na plesnom podiju, a druga ide do bara. Dogovorite ovo prije vremena najvećih gužvi. Osoba koja napusti plesni podij u vrhuncu seta da bi se redila za vodu propustit će najbolji dio. Planirajte "hidratacijski trčanje" između pjesama ili kada energija seta opadne.
Kupatilo (mokrenje)	Oba sanitarna čvora, ako ih ima dva. Vrijeme putovanja od plesnog podija (izbrojite korake – doslovno). Vrijeme čekanja na najvećem gužvi tokom noći (obično između 1 i 3 sata ujutro u klubovima).	Pritisak vremena je stvaran kada se koriste MDMA, diuretici ili uzima velika količina vode. Znanje da je do toaleta 45 sekundi ako se ide stepenicama, u odnosu na 3 minute kroz gužvu u drugom pravcu, omogućava racionalnu odluku umesto hitne i panične

		reakcije.
Prostor za odmor i sjedenje.	Prostorija za opuštanje, ako postoji. Prostor za pušenje sa sjedištima. Sve klupe ili platforme. Udaljenost i ruta od glavnog plesnog prostora.	Tijelo treba proaktivno odmor. Iz odjeljka 6 vodiča za ples: pri visokointenzivnim pokretima, tijelo obavlja ozbiljan rad. Planirajte 10 minuta odmora svakih 90 minuta plesa. Znajte gdje idete prije nego što morate ići tamo.

Metoda brojanja koraka.

Tokom orijentacijske šetnje, fizički izbrojite korake od planirane pozicije za ples do svake stanice. Ne zato što ćete zapamtiti tačan broj – već jer fizička aktivnost hodanja usvaja rutu u mišićnoj memoriji. Kada vam zatreba voda nakon tri sata, u promijenjenom stanju, u mračnom i prenatrpanom prostoru, vaše noge će se sjetiti rute čak i kada je vaša svijest manje pouzdana.

- Voda: ___ koraka od moje lokacije. Smjer: ___
- Kupatilo (blizu): ___ koraka. Smjer: ___
- Kupatilo (alternativa): ___ koraka. Smjer: ___
- Odmaralište: ___ koraka. Smjer: ___
- Medicinska stanica: ___ koraka. Smjer: ___
- Izlaz blizu piste za ples: ___ koraka. Smjer: ___.

Ovo nije pretjerano. To je ista priprema koju hitne službe, osoblje događanja i iskusni posjetioci festivala obavljaju kao dio standardne procedure. Pet minuta provedenih na orijentacijskoj šetnji je najefikasnija intervencija za smanjenje štete koja je dostupna na bilo kojem događaju.

Situacija: Proaktivni odmor nasuprot reaktivnom kolapsu.

THE CENTURION – Tijelo koje se odmara prije nego što mora, je tijelo koje pleše do jutra.

Odjeljak 6 Vodiča za kretanje definira kalorijske i fiziološke zahtjeve dugotrajnog plesa. Kada je tijelo u punoj aktivnosti – skakanje, dva koraka, stampanje – ono radi sa umjerenom do visokom intenzitetom. Greška koju većina ljudi pravi je da nastavljaju sa ovom intenzitetom dok tijelo ne zahtijeva zaustavljanje, umesto da odaberu da se odmore pre toga.

Reaktivni odmor (ono što većina ljudi radi).	Proaktivni odmor (ono što tijelo preferira).
Plesajte dok vam noge ne zabole. Ignorišite bol u nogama. Plesajte još više. Noge postaju sve upornije. Na kraju, tijelo prisiljava na pauzu – osoba mora odmah sjediti, osjeća se vrtoglavo, ima iscrpljene elektrolite što dovodi do grčeva ili jednostavno ne može nastaviti. Sjedeći položaj koji slijedi je oporavak od stresa, a ne održavanje sposobnosti.	Planirajte 10-minutnu pauzu svaka 60–90 minuta aktivnog plesa. Napustite plesni pod prije nego što vaše tijelo zatraži to. Sjednite. Popijte elektrolite. Pojedite bananu iz torbe. Vratite se na pod prije nego što set ponovno dosegne svoj vrhunac. Pauza je alat, a ne poraz.

Prostor za opuštanje: U mjestima gdje postoji: prostor za opuštanje nije mjesto gdje idete kada se noć završava. To je mjesto gdje odlazite na 10 minuta prije nego što se vratite na glavnu plesnu pozornicu. Mnogi prostori namjerno dizajniraju prostor za opuštanje sa nižom glasnoćom i nižom temperaturom. Fizička regeneracija po minuti je brža u prostoru za opuštanje nego na rubu plesne pozornice.

Vanjski prostor: Prostor za pušenje ili otvorena terasa je najefikasnije okruženje za oporavak dostupno u većini klubova. Ima manju koncentraciju CO_2 nego bilo koji zatvoreni prostor. Niža temperatura. Manja gužva. Deset minuta na otvorenom, nakon tri sata, često može biti razlika između toga da izdržite do 8 ujutro i da odete kući u 3 sata.

Ostatak vremena je vrijeme za druženje: Ovaj prostor ne zahtijeva da se razgovor prekine, da se veza prekinu ili da iskustvo umanji. Neki od najzapaćenijih razgovora na festivalima dešavaju se u trenucima odmora. Osoba koja je plesala četiri sata ima mnogo toga za reći. Prostor za odmor je mjesto gdje se to i izražava.

Conga linija: Veliki izjednačivač.

THE CENTURION – Ples koji nitko ne može izbjegavati jer ga svi plešu zajedno.

Sve što je do sada u ovom vodiču objašnjeno odnosi se na pojedinačne vještine plesa i individualno samopouzdanje na podu za ples. Conga linija je iznimka od svega toga. Ona ne zahtijeva nikakve pojedinačne vještine. Njena struktura je eksplicitno inkluzivna. Ona prevazilazi sve društvene barijere na plesu svojom prirodom. I ona je zaista radosna na način koji se razlikuje od svih ostalih iskustava na podu za ples.

Conga linija nije retro novost. Ona je najefikasnija društvena tehnologija na plesnom podiju, i to za jedan specifičan i važan cilj: uključivanje ljudi koji još uvijek nisu u plesu.

Mekanika – Jednostavno po dizajnu.

Koraci.

1. Naprijed: napravite jedan korak desnom nogom.
2. Naprijed: napravite korak lijevom nogom.
3. Udaran nogom: desna noga lagano se izbacuje na stranu (ne visoko - nizak bočni pokret, otprilike na nivou koljena).
4. Naprijed, korak lijevom nogom.
5. Naprijed, korak desnom nogom.
6. Udaran nogom: lijeva noga lagano udara u stranu.
7. Korak, korak, udarac - korak, korak, udarac. U muzici u taktu 4/4: korak na 1, korak na 2, udarac na 3, korak na 4, korak na 1, udarac na 2.

Ruke: Stavite ruke na struk ili bokove osobe koja je ispred vas – ne na ramena (nestabilno) i ne oko vrata (neugodno). Ruke lagano počivaju uz bokove. Nije potreban stisak. Veza je prisustvo, a ne držanje.

Voditelj konge postavlja smjer. Ostali prate. Smjer se može promijeniti u bilo kojem trenutku – voditelj signalizira smjer svojim tijelom. Svi ostali slijede. Nije potrebna sinkronizacija osim slanja nogu.

Pridruživanje: U kongu se možete pridružiti u bilo kojoj tački duž njegove linije. Premestite se na stranu reda, zakoračite iza poslednje osobe i dodirnite ruke. Vi ste unutra. Red ne staje, ne usporava niti prihvata vaše pridruživanje – on jednostavno postaje duži.

Socijalna funkcija: Šta "conga" zapravo radi.

Problem na plesnom podiju.	Kako se Conga rješava problema?	Zašto je ovo važno u kontekstu festivala?
Osoba koja stoji sa strane, drži telefon i ne pleše – osoba koja želi biti dio iskustva, ali ne zna kako ući na plesni pod.	Kolona može prolaziti kroz bočne prostore, uzimati ljude koji drže telefone i uključivati ih u ples bez da oni moraju donijeti odluku. Poziv je fizički – osoba koja je ispred njih u koloni – a zahtijevana posvećenost je minimalna.	Uključivanje bez zahtjeva. Conga traži samo da "stavite ruke ovdje i krenete naprijed". Ovo je najmanja moguća prepreka za sudjelovanje na plesnom podiju.
Kompentativni pritisak individualnog nastupa – osjećaj da si pod nadzorom i evaluiran kao solista.	Conga linija potpuno eliminiše individualni nastup. Vi ste deo lanca, a ne izvođač. Niko ne ocenjuje vaš "cha-cha" ili vaš "tango" stav. Jedino što je vidljivo je sama linija.	Za osobe sa socijalnom anksioznošću na plesnoj podlozi – grupa kojoj telefon najčešće služi kao zaštita – conga je verzija oslobađanja od inhibicija bez upotrebe farmakologije, slično onome što MDMA pruža: društveno učešće bez samosvijesti individualnog nastupa.
Prostor, kao prepreka – osobe koje žele stupiti u kontakt s drugima na plesnom podiju, ali nemaju razloga da im se približe.	Linija Conga se kreće. To je jedini standardni pokret na plesačnom podu koji uključuje kretanje. Linija Conga koja počinje blizu DJ pultu proći će kroz svaki kut prostora ako to vođa odluči.	Ovo je najzanemarenija funkcija konge. Ona spaja različite društvene grupe, prelazi cijelo pločalište za ples, uključuje ljude koji su bili u potpuno različitim prostorima i stvara zajednički trenutak koji te grupe ne bi mogle imati bez nje.

Kada se formiraju "conga" linije – i kada je vrijeme da ih započnete.

Prirodni momenti: Konge se često pojavljuju tokom: kasno noćnih trenutaka kada je euforija na vrhuncu i energija mase visoka, a socijalne granice su najviše propusne; prelaza između DJ-eva kada se energija privremeno mijenja i ljudi su manje fokusirani na individualna iskustva; vanjskih festivalskih momenata tokom dana kada se vrijeme, publika i muzika usklade u zajedničkoj radosti.

Kako započeti: Netko mora krenuti prvi. Uhvatite ruku ili dodirnite struk osobe koja je pored vas. Počnite koračati po određenom uzorku. Dodirnite osobu iza vas. Tri osobe čine "conga" liniju. Ona će se širiti.

Optimal tempo: Conga ritmovi najbolje funkcioniraju na tempu od 100–130 BPM – to su tempa house muzike i afrobeatsa gdje se obrazac "step-step-kick" prirodno uklapa u ritam koji bubanj i činela označavaju. Na 150 BPM, kod hard tecna, obrazac "step-step-kick" postaje prebrz. Na 80 BPM, previše je spor da bi se stekao zamah.

Ruta: Najbolje rute za "congu" obuhvataju prostor za ples, prolaze kroz društvene zone na ivicama i vraćaju se nazad. Krugom se prikuplja najveći broj ljudi. Linearna ruta (ravno kroz prostor i nazad) je fizički zahtevnija, ali prikuplja manje ljudi.

Sastavljanje cjelina: od sekcije 0 do sekcije 8.

THE CENTURION – Orijentacija prostora je prvi korak. Sve ostalo je samo ples.

Kompletni vodič za kretanje sada se izvodi na sljedeći način: stignite, obiđite prostoriju, mapirajte pet ključnih tačaka, zabilježite gustoću gužve, identificirajte zone vazduha, izbrojite korake do vode i kupatila, zabilježite područje za odmor. Zatim: pronađite ritam, primijenite osnovni pokret, uskladite BPM (beatove po minuti), koristite elemente tanga i cha-cha kada to muzika zahtijeva, udarajte nogom kada to muzika traži, naginjite se kada je manje više, ostavite telefon, posvetite se svakom pokretu, odmorite prije nego što tijelo zatraži, vratite se na pod osvježeni.

I kada nastupi trenutak – dovoljno kasno da su društvene barijere pala, kada energija mase dostigne onu posebnu kvalitetu kolektivne radosti koju dobri festivalski momenti stvaraju – počnite konvoj. Ili se pridružite već postojećem. Konvoj će ići tamo gdje odredi. Uzimaće sve ljude koje prođe.

ODELJAK 0 - LISTA ZA PROVERU - ZAVRŠITE PRE NEGO ŠTO VAS MUZIKA PRIVUKNE.

- ☐ Hitne izlazne staze – najmanje dvije.
- ☐ Pronalazi se medicinska/prva pomoć stanica.
- ☐ Potvrđena lokacija besplatne vode – ruta je pređena.
- ☐ Lokacija kupatila potvrđena – primarna i alternativna.
- ☐ Prostor za odmor / relaksacija je identifikovan.
- ☐ Zonske zone kvalitete zraka – gdje je ventilacija najbolja.
- ☐ Gustina mase ljudi - trenutna situacija i očekivana budućnost.
- ☐ Koraci su zapamćeni u tijelu – voda, kupatilo, izlaz.
- ☐ Hidratacija u torbi – elektroliti, banana, brazilski orašči.
- ☐ Planirana pauza – svaka 60-90 minuta.
- ☐ **Conga linija: opciona, ali dostupna kada se ukaže prilika.**

— — —

Sadržaj vodiča za "Recovery Kernel" | Dodajte ovo na početak glavnog vodiča.

Prošetajte prostorom. Osetite vazduh. Osetite vodu. Znajte gde je izlaz. Zatim plešite.

Odjeljak 1 — Osnova: Tri stvari koje svako tijelo može učiniti.

THE CENTURION – Prije bilo kakvog pokreta, postoji princip. Princip je prenos težine.

Svaki oblik plesa – od bečkog valcera do afrobeatsa i berlinskog tehna – zasnovan je na istom fizičkom principu: namjernom prenošenju težine tijela s jedne noge na drugu. Ne radi se o klizanju. Ne radi se o ljuljanju. Ne radi se o izmjeničnom podizanju pete. Riječ je o odlučnoj promjeni težine. To je ono što čini pokret namjernim. Ovo je najvažnija stvar u ovom vodiču.

1.1 — Prenos težine: Osnovni princip.

Šta izgleda bez toga?	Što to izgleda uz njega.	**Kako to učiniti sada?**
Stopala su čvrsto na tlu. Tijelo se kreće gore-dolje, bez kretanja u stranu ili naprijed-natrag. Pokret je vertikalan, ali osoba nigdje ne ide i nije povezana s ničim. Ovo je "neravno treskanje" – osnovni pokret kada tijelo ne zna šta drugo da radi.	U svakom koraku, težina se prebacuje na jednu ili drugu nogu. Tijelo u svakom trenutku ima konzistentan nagib. Pokret ima centar gravitacije koji se pomiče. Osoba izgleda kao da pleše jer donosi promišljene prostorne odluke svojim tijelom.	Stojte sa nogama razmaknutim na širinu ramena. Prebacite svu težinu na desnu nogu. Svu – lijeva noga može samo lagano dodirivati pod. Sada prebacite sve na lijevu nogu. Polako. Osjetite promjenu. Sada to ponavljajte u ritmu. To je sve. To je osnova za sve ostalo u ovom vodiču.

1.2 — Pronalaženje ritma: Za one koji misle da ne mogu.

Većina ljudi koji kažu da ne mogu pronaći ritam, zapravo pronalaze drugačiji sloj muzike od glavnog ritma. Elektronska muzika ima višestruke istovremene ritmičke slojeve. Evo najbržeg načina da pronađete onaj koji vam je potreban:

- Slušajte bas bubanj – najniži i najsnažniji zvuk u elektronskoj muzici. Obično pada na takove 1, 2, 3 i 4 u house i techno muzici (tzv. "četiri u podu"). To je najglasniji i najfizičniji element. Osjetite ga u grudima, a ne samo u ušima.
- Ako ne možete čuti bubanj zbog buke u prostoru, pratite pokrete glave DJ-a. Većina DJ-eva klima glavom na prvom taktu. Pratite to.
- Ako još uvijek ne možete pronaći ritam, posmatrajte jednu osobu koja izgleda opušteno i kopirajte njen ritam kretanja nogu tokom 30 sekundi. Vaš nervni sistem će uhvatiti taj ritam kroz imitaciju prije nego što to vaš svijestni um učini.
- Ritmičnu osnovu koju odaberete ne mora biti ona koju koriste svi ostali. Pola ritma je prihvatljivo. Dva puta brži ritam je prihvatljivo. Pravilo je: pridržavajte se onog koji ste izabrali.

1.3 — Tri univerzalna koraka

Tri koraka koja funkcioniraju na svakoj plesnoj podlozi, u bilo kojem žanru, za svaku razinu vještine. Svi tri su bazirani na prebacivanju težine. Sve tri se mogu neograničeno modificirati.

Pomakni se.	Kako to uraditi?	Šta raditi sa rukama?
The Bounce.	Stojte sa nogama razmaknutim u širini ramena. Koljena blago savijena – ne kleknuti, samo da nisu zaključana. U svakom taktu, lagano savijajte koljena još malo, a zatim se vratite u početni položaj. Pokret je gotovo neprimjetan sa strane, ali vas povezuje s muzikom. Dodajte prebacivanje težine lijevo-desno na svakih dva takta da bi pokret bio vidljiviji. Ovo nije skakanje. Ovo je kontrola težine.	Ruke neka budu opuštene uz tijelo, malo odmaknute od njega – ne pritisnite ih uz tijelo. Dopustite da se prirodno kreću zajedno sa pokretima tijela. Ako ne znate šta s rukama: jedna ruka može počivati na struku, a druga može biti prirodno ispružena. Izbjegavajte preklapanje obje ruke preko prsa – to je fiziološki signal odcjepljenja, a tijelo to osjeća.
Dvostupanjski postupak.	Korak desnom nogom udesno na taktu 1. Donese levu nogu da se sastane sa njom na taktu 2. Korak levom nogom ulijevo na taktu 3. Donese desnu nogu da se sastane sa njom na taktu 4. Ovo su буквално dva koraka ponovljena. Dodajte lagani pokret kukova u smjeru noge koja pravi korak. Možete se kretati naprijed, nazad ili u malom krugu uz ovaj korak. Nikada nećete morati raditi ništa drugo ako ovo dobro izvedete.	Dvostupanjski korak stvara prirodno gibanje ruku – suprotna ruka se pomiče naprijed kada se nogu pomakne. Dopustite da se to dogodi. Ako želite dodati pokret ruku: lagano ispružite ruku u smjeru kretanja na koraku, a zatim je povucite natrag prilikom zatvaranja. Ili jedna ruka može malo doći prema gore na udarcima 1 i 3, a prema dolje na 2 i 4. Ruke bi trebale djelovati kao da plivaju, a ne kao da gestikulirate.
The Lean.	Najefikasnije je na tempu od 130–150 BPM za minimalni tehno. Stopala su razmaknuta u širini ramena, težina je uravnotežena. Iz kuka – a ne iz struka – nagrnite se naprijed 10 stepeni. Vaša težina sada je na prstima nogu. Glava prirodno klimi u ritmu. Ruke su tamo gdje vam je udobno. Naginjanje komunicira prisustvo i posvećenost muzici, bez potrebe za bilo kakvim pokretima stopala. Ovo je zapravo ono što većina redovnih posetilaca	Prekrižene ruke na grudima (prihvatljivo u ovom specifičnom pokretu jer se naginjanje naprijed komunicira angažman, a ne zatvorenost). Jedna ruka na bradi. Ruke opuštene uz tijelo. Ili jedna ruka lagano ispružena sa jedne strane, na srednjoj visini. U ovom pokretu, ono što ruke rade je manje važno od kvalitete naginjanja. Naginjanje je ključni element.

	berlinskih tehno klubova radi.	

Odjeljak 2 — Pozajmljeni pokreti: Šta nas formalne plesne tradicije zapravo uče.

THE CENTURION – Tango uči nam o namjeri. Cha-cha nas uči sinkopiranju. Stomp nas uči o stabilnosti.

Ne morate imati časove tanga da biste koristili ono što tango nudi. Ne trebate imati iskustva u plesu u dvorani. Ono što formalne tradicije imaju je razvijen vokabular za fizičku komunikaciju – a najkorisnije elemente tog vokabulara možete primijeniti na plesnom podu u klubu za otprilike pet minuta.

2.1 — Iz Tanga: Okvir, namjera, korak koji zahtijeva predanost.

NA PODU – Najvrednija stvar koju tango uči za klubovsko plesanje nije određeni korak. To je kvalitet pokreta.

Argentina tango se temelji na jednom principu iznad svega: svaki korak je odlučna odluka. U tangu ne postoje polovični koraci. Kada stopalo pokrene, ono to čini s punom namjerom. Tijelo zna gdje ide prije nego što tamo stigne. Korak izražava izbor.

Ovo je ono što razdvaja plesače koji izgledaju kompetentno od onih koji izgledaju izgubljeno na bilo kojem plesnom podu. Ne složenost pokreta, već namjera koja stoji iza njih.

Princip tanga.	Šta izgleda na plesnom podu u klubu?	Kako ga primijeniti sada?
U tangu, "okvir" je držanje tijela – grudni koš podignut, težina naprijed na prstima nogu, blago naginjanje naprijed od kuka, i održavanje veze između partnera kroz gornji dio tijela.	Na pločnoj za solo ples: držanje postaje osobni stav. Grudni koš podignut (ne u vojničkom položaju – opušteno i uspravno). Težište naprijed, na prstima nogu. Lagano naginjanje naprijed. Vi ste angažirani s glazbom, a ne odmaknuti od nje. Ovo je razlika između nekoga tko izgleda kao da je u klubu i nekoga tko izgleda kao da pripada klubu.	Podignite grudni koš. Ne bradu – grudni koš. Lagano povucite lopatice jednu prema drugoj i prema dolje. Osjetite kako se vaša težina pomiče naprijed na loptice stopala. Upravo ste usvojili tango poziciju. Sada dodajte ritam. Primijetite razliku.
POSVEĆENI KORAK: Svaki korak tanga se izvodi u potpunosti – bez oklijevanja, bez polovičnog dodirivanja tla. Noga ide, stiže na	U kontekstu plesa: kada napravite korak ulijevo, napravite ga potpuno ulijevo. Kada napravite korak udesno, završite	Pokušajte dvostupanjski korak iz odjeljka 1, ali ovog puta: u potpunosti posvetite pažnju svakom koraku. Stavite desnu nogu naprijed

odredište i to znači.	kretnju. Nejasni pomaci težine izgledaju nesigurno. Odlučni pomaci težine izgledaju kao ples. Fizička razlika između nervozne osobe i samopouzdanog plesača često je samo potpuna prenos težine.	prije nego što pomaknete lijevu. Dopustite da težina potpuno padne. Primijetite koliko drugačije izgleda i osjeća se čak i u ogledalu.
TANGUOSTAVANJE: Tango koristi mirovanje kao aktivni muzički element. Zamrzavanje u pravom trenutku je jednako važno kao i kretanje.	Pauza na plesnom podiju: pronalazak trenutka tišine tokom prekida ili između fraza i zadržavanje u tom stanju — potpuno nepomični, unutar ritma, slušajući — jedna je od najkomunikativnijih stvari koje možete uraditi na plesnom podiju. To govori: Ja znam kuda ide muzika i čekam da stigne. Svi oko vas to primjećuju, bez obzira što ne znaju zašto.	Sljedeći put kada muzika postane minimalna: pokušajte potpuno da prestanete. Pripremite se. Sačekajte prvi udarac. Zatim krenite u ritmu tog udara. To će izgledati izvanredno i namjerno.

2.2 — Od Cha-Che: Sinkopacija i kuk.

NA PODU – Cha-cha vas uči šta raditi sa "i" – ritmom između ritmova.

Broj za cha-chu – jedan, dva, cha-cha-cha – je sinkopa: pokret koji se dešava na "i" ritmovima između glavnih ritmova. Učenje da se osjeća "i" ritam otvara cijeli prostor između nota u muzici koji većina ljudi ignoriše.

Cha-cha korak (pogodna verzija za klubove).

1. Stojte sa stopalima zajedno. Težina na lijevom stopalu.
2. Korak desnom nogom malo udesno na taktu 1. Premjestite težinu na desnu nogu.
3. Dovesti lijevu nogu u sredinu na udarac 2.
4. Cha-cha-cha: korak desno na "i" prije trećeg takta, centar na trećem taktu, korak desno ponovo na "i" prije četvrtog takta. Tri brza promjene težine u razmaku od dva takta.
5. Premjestite lijevu nogu malo ulijevo na peti takt. Ponovite, ogledalo.

Kuk: U cha-cha plesu, pokret kuka je automatski ako je pravilno prenošenje težine. Kada je sva vaša težina na jednoj nozi, kuk se prirodno malo podiže. Dopustite tome. Nemojte forsirati pokret kuka – dopustite da prenošenje težine uzrokuje taj

pokret. Forcirani pokret kuka izgleda mehanički. Pokret kuka koji je nastao pravilnim prenošenjem težine izgleda prirodno.

Prijave za klub: Nije potrebno izvršavati cijeli niz koraka. Ono što cha-cha uči jeste: (1) pokreti bokova prate promjenu težine - dopustite to, (2) "i" ritam je dostupan vama - ne mora svaki pokret biti na glavnom ritmu, i (3) mali, ritmički precizni pokreti komuniciraju više od velikih, impreciznih.

2.3 — "The Stomp": Osnovan i ritmičan.

NA PODU – Korak "stomp" je preuzet iz afričkih i afrobit tradicija. On povezuje tijelo s podom, umjesto da se od njega udaljava.

Stomp je posebno koristan pri višim BPM-ovima (130+ u žanrovima kao što su hard techno, gqom i klub muzika), gdje je bas bubanj agresivan i zahtijeva jednako snažan fizički odgovor.

Osnovni korak.	Varijacija "stomp" tehnike.	Šta dodaje alatu?
Cijelo tijelo je prebaceno na lijevu nogu. Desna noga se podiže 2-3 centimetra. Na udar bubnja: spusti desnu nogu NAZEMLJU s punom težinom, dodirujući pod istovremeno kada i udar bubnja. Dopustite da pod primi težinu - nemojte se odbijati natrag nakon udara. Vratite se u početni položaj. Mijenjajte noge.	Dodavanje pokreta ruku: kada desna noga udara u pod, lijeva ruka se kreće naprijed (i obrnuto) – to je prirodan hod. Ovo sprječava problem ukočenih ruku koji može nastati samo udaranjem noge. Pokret ruke treba biti lagan, ne dramatičan. Fokus je na nozi. Ruka samo prati pokret.	Koraci drže vas stabilno u prostoriji. Većina pokreta na plesnom podu elektronske muzike je usmerena nagore – skakanje, odskakanje, podizanje. Korak je usmeren nadole – u pod, u ritam. On stvara kontrast koji se tumači kao samopouzdanje i namjera. Također, on zaista angažuje mišiće lista, gluteusa i fleksora kuka na način koji samo skakanje ne omogućava.

2.4 — Mini-staza: Za slučajeve kada nemate dovoljno prostora.

Glavne mase na festivalima često budu gužve. Potpuni "stomp" zahtijeva prostor. "Mini-stomp" je verzija "stampa" koja koristi samo 10% pokreta:

- Težina na lijevoj nozi. Desna petna se lagano diže (ne cijela stopala – samo peta). U ritmu: peta se namjerno spušta natrag na pod. Pokret je gotovo neprimjetan sa strane, ali iznutra izgleda ritmično i precizno.
- Alternativa: podizanje i spuštanje lijeve pete na prvom taktu, podizanje i spuštanje desne pete na trećem taktu.

- Dodajte sa skokom: skačite na 2 i 4, napravite mali korak na 1 i 3. Ovo stvara ritam od četiri udarca koji odgovara kako bubnju tako i činjelama.
- Mini-stomp je rješenje za situacije gdje nema mjesta za stajanje, kada je neko vrlo blizu vama i za kasne večeri u prenatrpavanim prostorima gdje veliki pokreti nisu mogući.

Odjeljak 3 — Mapa BPM-a: Koji pokret odgovara kojem ritmu.

THE CENTURION – Muzika vam govori šta da radite. Samo morate znati kako da slušate svojim telom.

Različiti muzički žanrovi imaju različite opsege BPM-a (broj otkucaja u minuti) i različite ritmičke naglaske. Tijelo prirodno reaguje drugačije na 100 BPM nego na 145 BPM – greška je forsirati pokretni obrazac od 145 BPM na muziku od 100 BPM ili obrnuto. Ovaj program usklađuje pokrete sa muzikom.

Raspon pulsa.	Žanrovi: * Roman * Pjesma * Drame * Esej * Novela * Priča * Specijalizirana literatura (npr. kuharska knjiga, udžbenik) * Strip * Blog post * Vijest * Reklama * Akademski rad * Tehnika dokumentacija * Književnost za djecu	Primarni vokabular za pokretljivost: * Hodanje * Trčanje * Skačući * Plivanje * Biciklizam * Penjanje * Ispruživanje * Savijanje * Rotacija * Fleksija * Ekstenzija * Abdukcija * Addukcija	Šta izbjegavati: * Izbjegavajte konzumiranje alkohola i drugih opojnih sredstava. * Ne koristite drogu. * Nemojte koristiti Naloxone osim u prisustvu medicinskog osoblja. * Ako imate problema s MTHFR genetikom, posavjetujte se s liječnikom prije uzimanja bilo kojih dodataka ili lijekova. * Ako imate problema s COMT genetikom, razgovarajte sa svojim liječnikom o mogućim interakcijama s lijekovima koji utječu na DRD2 receptore. * Nemojte ignorirati	Pozajmljena poteza koja odgovara.

			znakove predoziranja. * Ako ste trudni ili dojite, posavjetujte se s liječnikom prije korištenja bilo kojih proizvoda. * Ne koristite ovaj proizvod ako imate alergiju na bilo koji od sastojaka. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve medicinske probleme. * Nemojte voziti automobil ili upravljati teškim strojevima dok uzimate ovaj proizvod. * Ako ste pod utjecajem alkohola ili drugih opojnih sredstava, nemojte koristiti ovaj proizvod. * Nemojte davati ovaj proizvod djeci bez savjeta liječnika. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve mentalne bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako	

			ste pod stresom. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste umorni. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste dehidrirani. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate nizak krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate visok krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate dijabetes. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate epilepsiju. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate astmu. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate srčane bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate problema s bubrezima. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate problema s jetrom. * Nemojte koristiti ovaj	

			proizvod ako ste alergični na bilo koji od sastojaka. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste trudni ili dojite. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve medicinske probleme. * Nemojte voziti automobil ili upravljati teškim strojevima dok uzimate ovaj proizvod. * Ako ste pod utjecajem alkohola ili drugih opojnih sredstava, nemojte koristiti ovaj proizvod. * Nemojte davati ovaj proizvod djeci bez savjeta liječnika. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve mentalne bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste pod stresom. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste umorni. * Nemojte	

			koristiti ovaj proizvod ako ste dehidrirani. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate nizak krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate visok krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate dijabetes. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate epilepsiju. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate astmu. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate srčane bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate problema s bubrezima. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate problema s jetrom. * Ako imate bilo kakve pitanja, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili ljekarnikom. * Uvijek pročitajte i	

			slijedite upute na ambalaži. * Čuvajte izvan dohvata djece. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako je istekao rok trajanja. * Ako imate bilo kakve nuspojave, prestanite s korištenjem i posavjetujte se sa svojim liječnikom. * U slučaju predoziranja, odmah potražite medicinsku pomoć. * Ovaj proizvod nije zamjena za uravnoteženu prehranu i zdrav način života. * Nemojte koristiti ovaj proizvod kao sredstvo za mršavljenje ili poboljšanje sportskih performansi. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve alergije na hranu. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve autoimune bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako	

			imate bilo kakve kronične bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste podvrgnuti nekoj terapiji. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve mentalne poremećaje. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste pod stresom. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste umorni. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste dehidrirani. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate nizak krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate visok krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate dijabetes. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate epilepsiju. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate astmu. * Nemojte	

			koristiti ovaj proizvod ako imate srčane bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate probleme s bubrezima. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate probleme s jetrom. * Ako imate bilo kakve pitanja, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili ljekarnikom. * Uvijek pročitajte i slijedite upute na ambalaži. * Čuvajte izvan dohvata djece. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako je istekao rok trajanja. * Ako imate bilo kakve nuspojave, prestanite s korištenjem i posavjetujte se sa svojim liječnikom. * U slučaju predoziranja, odmah potražite medicinsku pomoć. * Ovaj proizvod nije zamjena za uravnoteženu prehranu i zdrav način	

			života. *** Nemojte koristiti ovaj proizvod kao sredstvo za mršavljenje ili poboljšanje sportskih performansi.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve alergije na hranu.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve autoimune bolesti.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve kronične bolesti.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste podvrgnuti nekoj terapiji.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve mentalne poremećaje.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste pod stresom.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste umorni.** *** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste dehidrirani.**	

			* Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate nizak krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate visok krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate dijabetes. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate epilepsiju. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate astmu. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate srčane bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate probleme s bubrezima. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate probleme s jetrom. * Ako imate bilo kakve pitanja, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili ljekarnikom. * Uvijek pročitajte i slijedite upute na ambalaži. * Čuvajte izvan dohvata djece.	

			* Nemojte koristiti ovaj proizvod ako je istekao rok trajanja. * Ako imate bilo kakve nuspojave, prestanite s korištenjem i posavjetujte se sa svojim liječnikom. * U slučaju predoziranja, odmah potražite medicinsku pomoć. * Ovaj proizvod nije zamjena za uravnoteženu prehranu i zdrav način života. * Nemojte koristiti ovaj proizvod kao sredstvo za mršavljenje ili poboljšanje sportskih performansi. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve alergije na hranu. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve autoimune bolesti. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve kronične bolesti. * Nemojte	

			koristiti ovaj proizvod ako ste podvrgnuti nekoj terapiji. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate bilo kakve mentalne poremećaje. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste pod stresom. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste umorni. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako ste dehidrirani. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate nizak krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate visok krvni tlak. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate dijabetes. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate epilepsiju. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate astmu. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate srčane bolesti.	

			*** Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate probleme s bubrezima. * Nemojte koristiti ovaj proizvod ako imate probleme s jetrom. * Ako imate bilo kakve pitanja, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili ljekarnikom. * Uvijek pročitajte i slijedite upute**	
70–95 otkucaja u minuti.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Švajg – širok stav, duboki savitak koljena, spor prenos težine koji traje cijelih dva takta. Izolirajte glavu na različitom taktu od tijela. Skok je u bokovima, a ne u koljenima. Rotirajte ramena naprijed na jednom taktu, a nazad na sljedećem.	Brza radnja nogu. Dva koraka kao brz ritam. Skakanje. Veseli evropski pokreti za klubove – oni ne pripadaju ovom tempu i zvučaće kao da osoba ne osjeća muziku.	Cha-cha pokreti kukova – prenos težine koji proizvodi kretanje kukova u cha-chi ovdje se savršeno primjenjuje. Smanjite brzinu ritma na pola i izolacija kukova je upravo odgovarajuća za ovaj raspon BPM-a.
96–115 BPM	Afrobit, amapijano, dancehall, baile funk, neki deep house.	Rotacija tijela – započinje od glave, spušta se kroz vrat, grudi, trbuh i bokove u sekvenci. Dodajte udarac nogom na jaku ritmičku notu. Konkretno za afrobeat: pokreti su nisko uz tlo, težina naprijed,	Evropski klubovski ritam – previše uspravan, previše simetričan za afrobeats. Svaki pokret koji se bori protiv poliritma pokušavajući pogoditi svaki element.	"Stomp" – posebno u žanru Amapiano, gdje je bas bubanj jak i nizak. "Stomp" se spaja s energijom basa. Mini-"stomp" za događaje Afrobeat-a kada je publika gusto

		koljena savijena. Tijelo se spušta kada ritam padne.	Slušajte dominantni ritam i dopustite da ostali elementi padnu tamo gdje jesu.	nagurana.
116–126 otkucaja u minuti.	Deep house, soulful house, late-night house.	Dvostupanjski korak je najprirodniji u ovom rasponu. Lagani prenos težine – dopustite da cijeli ritam završi prije nego što se korak zatvori. Bokovi mogu dodati lagani uzorak osmice dok se prenosi težina. Tijelo ima vremena da potpuno dođe na mjesto. Ruke: lebde, ne gestikuliraju. Postava iz tanga – naprijed nagnut položaj, angažiran – savršeno odgovara.	Žurba. Deep house specifično nije brz. Uobičajena greška je dodavanje previše pokreta jer se čini da postoji prostor – taj prostor je bitan. Jedan čist pokret po frazi je bolji od četiri neizvjesna.	Tango okvir i tango pauza – dio pjesme u stilu deep house gdje bubnjevi prestaju, a ostaju samo zvučni podloge (tzv. "breakdown"), savršeno je mjesto za tango pauzu. Zaustavite se. Pripremite se. Sačekajte da se ponovo pojavi bas bubanj. Pokrenite se u ritmu basa bubnja.
126–134 BPM	House, progresivni house, klasici.	Četiri udarca u minuti – svaki udarac prati lagano savijanje koljena. "Two-step" dodaje smjer. "The jack" (iz Čikaga): koljena se približavaju središtu na udarcima 1 i 3, malo se odguruju van na udarcima 2 i 4. Ovo je klasični house pokret i još uvijek najprikladniji odgovor na	Ples iz osamdesetih. Kruženje rukama. Veliki pokreti bez ritmičke veze. U house muzici, pokret je ugrađen u ritam – ako pokret nije sinhronizovan sa ritmom, izgleda dekorativno, a ne muzikalno.	Cha-cha sinkopacija: house muzika ima "i" ritmove između udara basa. Cha-cha trojni korak može se izvoditi između takova 1-2 i 3-4 – tri promjene težine u prostoru od dva takta. Ovo je naprednije, ali zvuči odlično u house muzici.

		klasičnu house muziku. Također je prikladan "body roll" – grudi naprijed na 1, bokovi naprijed na 3.		
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	Budi opušten. Minimalizam je bolji. Prebacuj težinu na prste nogu. Glava se lagano klima u ritmu – ne agresivno, već prisutno. "Two-step" može i dalje da se koristi, ali ga izvedi manje naglašenim. Udaranje nogom (stomp) treba biti snažno na prvom taktu svake četverotaktne fraze. Ruke: jedna ili obe mogu da se podignu tokom intenzivnih delova, a zatim se spuste tokom smanjenja intenziteta. Podizanje ruku treba da izgleda kao da ga muzika povlači, a ne vi ga usmeravate.	Prekomjerno opterećivanje tijela. Na ovoj brzini otkucaja (BPM), muzika obavlja posao. Pokreti bi trebali biti reakcija na muziku, a ne izvedba iste. Osoba koja izvodi najviše pokreta na 140 BPM često izgleda najmanje povezana.	Tango namjera: odlučan korak, promišljena pauza. Na 140 otkucaja u minuti, tango-pauza na kraju duge fraze – jedan takt apsolutne mirovanja – izuzetno je efikasna.
145–170 otkucaja u minuti.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Štapanje. Obje noge su aktivne – desna noga udara na 1, lijeva noga udara na 3, težina se potpuno prebacuje svaki put. Ruke mogu biti držane	Lagani ritam haus muzike. Sporiji ritam dip haus muzike. Svaki pokret koji ublažava ono što muzika čini intenzivnim. Teški tehno zahteva	Potpuni ritam iz odjeljka 2.3 – ovo je njegovo mjesto. Hard techno je stvoren za ovaj ritam. Mini-ritam se koristi kada je publika gusto spakovana.

		naprijed ili se mogu mahati u suprotnom smjeru od noge. Pokret je agresivan i to je prikladno – muzika je agresivna. Torzo se može naginjati više naprijed nego kod običnog techna. Štapanje na 150 BPM je kardio vježba.	određene fizičke sposobnosti – telo koje ih ispunjava izgleda dobro, dok telo koje ih ne ispunjava deluje izgubljeno.	Tango korak - svaki ritam dolazi sa punom namjerom.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B korak: ovo je posebno vrijedno naučiti jer je BPM zbunjujući dok ne upoznate trik. Bas bubanj je na 80 BPM (polu-vrijeme), dok je breakbeat između 160 i 180. Premjestite se na bas bubanj (80 BPM), a ne na cijeli breakbeat. Uzorak koraka: prebacivanje težine svake dvije mjere brzog brojanja – otprilike jedan korak svakih 0,75 sekundi. Dodajte lagani udarac pri svakom prelasku težine.	Pokušavam pratiti svaki ritam brejkbita. Pri brzini od 170 BPM, ovo je fiziološki moguće, ali izgleda histerično i kao da neko prati pogrešan ritmički sloj. Preђite na polovični tempo. Vjerujte u to.	Udaranjte loptu tokom poluvremena. Cha-cha između dva udarca u poluvremenu – ritam od preko 160 BPM ima "i" brojeve između udara, a trokorak cha-cha se savršeno uklapa u taj ritam.

Odjeljak 4 — Telefon: Šta zapravo radi i šta uraditi umjesto toga.

THE CENTURION – Telefon je štit. Znajte od čega vas štiti.

Telefon na plesačnom podu obavlja određenu društvenu funkciju: pruža izgled namjerne angažiranosti osobi koja ne želi biti samo prisutna u prostoru. Logika je sljedeća: ako izgledam kao da radim nešto, ne mogu biti osuđeni zbog toga što ne radim "drugo" (plesati). Telefon nije dokumentacija. Telefon je izlaz iz društvene situacije za koju osoba smatra da nije spremna.

Šta telefon čini da riješi?	Šta zapravo radi?
"Ja sam zauzet(a), stoga nemam obavezu da učestvujem u događanjima." Telefon može stvoriti aktivnost koja opravdava nepridržavanje pravila o plesu, bez potrebe da osoba prizna da ne zna kako plesati.	To otkriva tačno šta pokušava da sakrije: nelagodu. Svako ko je udoban na plesnom podu i kratko uzima telefon da provjeri nešto, a zatim ga stavi na stranu, lako se vidi kao drugačiji od osobe koja drži telefon cijelo vrijeme. Kontinuirano držanje telefona je vidljivo koliko i ono što pokušava da sakrije.
"Dokumentiram ovo za kasnije." Postoji velika vrijednost u tome da se zabilježi trenutak. Odličan DJ set, vrhunac večeri, lice prijatelja.	Jedan video je dokumentacija. Dvanaest videa je izbjegavanje. Prvi video snima trenutak. Kasniji videozapisi doživljavaju trenutak kroz ekran, a ne kroz tijelo. Obrazloženje za dokumentaciju je opravdano otprilike trideset sekundi. Nakon toga: to je zaštita.

4.1 – Šta raditi umesto telefona?

Spremite ga potpuno: Ne držite ga u ruci ili u džepu. Stavite ga u džep ili torbu, ekran prema dolje i na tiho. Telefon do kojeg se može lako doći nema istu psihološku težinu kao telefon koji je namjerno odložen.

Nagib sa rukama zauzetima: Ako ruke moraju biti negdje postavljene: jedna ruka na suprotelaktnom laktu, jedan noga prirodno ispružen u srednjoj visini. Ili obje ruke prekrstane lagano (ne u defanzivnoj poziciji – lagano). Ovo je nagib iz odjeljka 1.3 sa položajem ruku koji izgleda promišljeno, a ne defanzivno.

Piće kao rekvizit (verzija bez alkohola): Čaša u jednoj ruci daje toj ruci svrhu, stvara prirodnu ravnotežu za pokrete tijela i univerzalno je razumljiva na plesnom podu kao signal: "Ja sam ovdje i osjećam se ugodno ovdje." Voda je dobar izbor. Gazirana voda također može poslužiti. Piće ne mora sadržavati alkohol da bi ispunilo ovu društvenu funkciju.

Osoba s kojom ste: Najefikasnija zamjena za telefon je direktan vizuelni kontakt i fizička komunikacija sa osobom koja je došla s vama. Kretanje zajedno, bez formalnog plesa – usklađivanje energije, ogledanje pokreta, reagovanje jedno na drugo – mnogo je zanimljivije od telefona i pokazuje da znate šta radite.

Odjeljak 5 — Šta zapravo izgleda pogrešno (i šta mislite da je pogrešno).

THE CENTURION – Prag za "neprikladnog" izgleda je viši nego što mislite i specifičan na načine koje možda ne očekujete.

5.1 — Stvari koje zaista izgledaju pogrešno.

Potez.	Zašto izgleda pogrešno?	Popravak.
Motiljak u vjetrenjači – ruke ispružene horizontalno, mašući gore-dolje na visini ramena u obrascu koji nije povezan s glazbom.	Pravac ruke nema ritmičku povezanost sa onim što se čuje. Ruke se kreću jer im je potrebno da negdje odu, a ne zato što to zahtijeva muzika. Izgleda kao osoba kojoj je rečeno "pomjerajte svoje ruke" bez objašnjenja zašto.	Ruke se kreću kada muzika to zahteva – uvod poziva na pokret ruku prema gore, padovi pozivaju na opuštanje, prelomne tačke pozivaju na mirovanje. Ruke koje reaguju na muziku izgledaju namjerno. Ruke koje su uvijek u pokretu izgledaju zauzeto.
Kontinuirano tresenje glavom – klimanje vrlo brzo, bez obzira na broj otkucaja u minuti (BPM).	Brzo i kontinuirano klimanje glavom često je znak da neko pokušava pronaći ritam, ali očigledno ga nije našao. Glava se kreće kao zamena za kretanje tela.	Jedan namjerni pokret glave po frazi – ne po ritmu. Pokret glave je interpunkcija na nivou fraze, a ne reakcija na svaki ritam. Dopustite da tijelo prati ritam, a glava da naglašava frazu.
"Osamdesete" shuffle – koračanje naizmjenično bez prebacivanja težine, stopala ostaju blizu poda, bokovi su stabilni.	Bez prenosa težine, pokreti izgledaju mehanički jer su mehanički. Stopala se kreću, ali tijelo ne reaguje. Ovo je kvalitet "MTV promocije sa kratkim frizurama" – to se odnosi na određenu eru plesa koja nije prate muziku.	Kada se desna noga postavi, cijela težina prelazi na nju. Bokovi reagiraju jer fizika tijela to zahtijeva kada je težina potpuno prenesena. Hodanje postaje dvostupan koračić.
Snimanje telefonom – držite telefon na nivou očiju i snimajte DJ-a tokom dužeg vremenskog perioda.	Kao što je raspravljeno u odjeljku 4. Dodatni problem: telefon koji se nalazi na nivou očiju blokira lice i govor tijela osobe, čineći da budu nevidljivi iz ostalog dijela prostorije. Oni postaju nevidljivi iza ekrana usred prostora koji je dizajniran za interakciju i prisustvo.	Jedan snimak, ugao iz kuka ili visine grudnog koša (bolja slika, manje uznemiravajuće), odmah vratite telefon u džep.
"Ledeno stanje po dolasku" – potpuno	Perioda procjene na rubu poda je prirodna i korisna. Perioda	Pridružite se rubu dok procjenjujete. Pronađite ritam

se stoji nepomično usred plesnog podija, očigledno procenjujući prostor pre nego što se odluči za bilo kakav pokret.	procjene u sredini poda izgleda kao neodređenost o tome gdje treba biti. Ona poziva na "izraženu visinsku razliku" - pažnju koju pokušavate izbjeći.	od ruba. Uđite na pod već u pokretu. Prelazak s ruba na pod je posvećenost – dođite plešući.

5.2 — Stvari koje mislite da izgledaju pogrešno, ali nisu.

- Plesati sami u vlastitom prostoru: ne izgleda pogrešno. Izgleda namjerno.
- Oči zatvorene: ne izgleda pogrešno. Izgleda kao da je upućen u muziku – što je ispravno.
- Mala, ponavljajuća kretanja: ne izgledaju loše kada su ritmički povezana. Osoba koja izvodi suptilni dvostruki korak tri sata izgleda udobnije nego osoba koja izvodi pet različitih pokreta za trideset sekundi.
- Ne znajući sve riječi pjesme: ovo je elektronska muzika. Često u njoj nema riječi.
- Kretanje drugačije od svih oko vas: nije grešno. Muzička osjetljivost je individualna. Osoba koja reaguje na činjelu kada svi ostali sviraju bas bubanj, nije pogrešna – ona je pronašla drugi nivo.
- Znojenje: ne izgleda pogrešno. Izgleda kao da ste plesali.

5.3 — Jedan pravilo koje sve popravlja.

✦ PRESUDA — AKCIJA. Razlika između toga da izgledate kao da znate plesati i da ne znate je gotovo uvijek u tome što su pokreti koje radite izvršeni u potpunosti.

Posvećena mala grupa uvijek je efikasnija od neposvećene velike grupe. To je "tango princip" u jednoj rečenici. Osoba koja izvodi dva koraka sa punom prenosom težine i namjerom, isti ti koraci tokom cijele večeri, u dobrom ritmu sa muzikom – djeluje kompetentnije od osobe koja izvodi dvanaest različitih pokreta sa polovičnom težinom i vidljivom nesigurnošću da li ih pravilno izvodi.

Posvetite se potezu koji radite. Izvedite ga do kraja. Dopustite da sljedeći potez proizađe iz njega. U neizvjesnosti između poteza živi samokritičnost, a ne u samim potezima.

Odjeljak 6 — Mapa treninga: Ples je vježba ako ga radite na pravi način.

THE CENTURION – Tijelo koje radi sa frekvencijom od 145 otkucaja u minuti tokom tri sata, nešto radi. Znajte šta.

Fizička arhitektura okvira Recovery Kernela identificira intenzivnu i kontinuiranu vježbu kao jednu od najvažnijih nefarmakoloških intervencija za proizvodnju BDNF-a, dopamina i endokanabinoida (anandamida). Tročasovna set na tehno događaju – ako je tijelo u potpunosti angažirano, a ne "zaštićeno" telefonom – ispunjava ili premašuje fiziološki prag za značajnu vježbu. Pitanje je koja se kretanja pružaju koje koristi.

Pomakni se.	**Glavni mišići koji se aktiviraju:** *** Mišići kvadricepsa** *** Glutealni mišići** *** Mišići hamstringa** *** Mišići lista** *** Core mišići**	**Kardiovaskularna intenzitet.**	**Prednosti Recovery Kernela.**
The Bounce (osnovni).	Kvadricepsi, gluteusi, mišići potkoljenice (ekscentrično opterećenje prilikom savijanja koljena), fleksori kuka s prebacivanjem težine.	Niska – održiva na neodređeno vrijeme. Više utiče na držanje tijela nego na kardiovaskularni sistem.	Aktivacija endokanabinoidnog sistema putem kontinuiranog ritmičkog kretanja. BDNF počinje nakon otprilike 20 minuta kontinuiranog ritmičkog kretanja niskog intenziteta.
Dvostupanjski (potpuni prenos težine).	Gluteus (primarni – svaki prenos težine aktivira gluteus na strani na kojoj stojite), abduktori kuka, listovi, stabilizatori donjeg dijela leđa.	Nizak do umjeren – ovisi o veličini prenesene težine i tempu.	Vježbe za stabilnost kuka. Kontinuirani bočni prenos težine je direktno uporediv sa vježbama hodanja uz elastičnu traku – vježbom za prevenciju povreda koljena i kuka. Plesanje u klubu kao oblik treninga lateralne stabilnosti.
The Stomp (pun).	Mišići potkoljenice (apsorpcija udarca), kvadriceps (sila	Umerena do visoka intenzitet, od 140+ BPM – ritmično	Na 150 otkucaja u minuti: intenzitet vježbanja je sličan

	prilikom dodira s podom), glutealni mišići (prijenos težine), prednji tibijalni mišići (faza dizanja), fleksori kuka.	koračanje u tempu hard tekna predstavlja pravu plioometrijsku vježbu.	onom na satu aerobika, što se tiče kardiovaskularne aktivnosti. Problem grčeva u nogama (odjeljak B dodatka) djelomično je riješen ovdje – mišići lista i fleksori kuka rade punim kapacitetom. Elektroliti su važni.
Kretanje tijela (od grudi do bokova).	Mišići koji ispružuju kralježnicu, trbušni mišići (kontrolirana aktivacija kroz rotaciju), bočni mišići (rotacija ako se dodaje), fleksori kuka.	Niska – ali rad na mobilnosti kralježnice.	Mobilnost kralježnice. Osobe koje redovito izvode pokret "body roll" u klubovima obično imaju bolju fleksibilnost kralježnice nego one koje to ne rade. Pokret "body roll" je kontrolirana artikulacija segmenta kralježnice po segmentu – slično pozi mačke i krave u jogi, ali u ritmu od 128 BPM.
Ruke gore (držanje ruku podignutih tokom vježbi).	Deltoidi (prednji i bočni dijelovi), trapezijus (gornji dio), stabilizatori rotatorske manžete.	Niska – ali rad na izdržljivosti ramena.	Osoba sa podignutim rukama tokom petominutne vježbe obavlja izdržljivu, statičnu (izometrijsku) radu mišića ramena. To nije beznačajno. Također, to objašnjava zašto period spuštenih ruku nakon dugog segmenta sa podignutim rukama djeluje kao olakšanje — mišići ramena su umorni.
Lean (kontinuirano).	Core (izometrijska vježba – naprijed naginjanje zahtijeva konstantnu stabilizaciju od	Slabo, ali konstantno aktiviranje mišića trbušnog zida.	Naginjanje u Berghainu tokom šest sati predstavlja intenzivan trening mišića trupa. Umor

	strane trbušnih mišića i bočnih mišića), fleksori kuka, mišići ekstenzora leđne linije.		u donjem dijelu leđa nakon dugih setova elektronske muzike djelomično je posljedica konstantne izometrične kontrakcije prilikom naginjanja naprijed, a ne samo zbog stajanja.

6.1 — Sagorjevanje kalorija prema stilu plesa.

Plesni stil i kontekst lokacije.	Približan broj kalorija koje se sagorijevaju na sat.	Ekvivalentna vježba.
Držanje telefona, minimalno kretanje (obično za mnoge posetilce festivala).	80–120 kalorija/sat — ekvivalent stajanju.	Stanje. Nije vježba.
Dvokorak sa umjerenim prenosom težine, house muzika.	250–350 kalorija/sat.	Brzo hodanje. Značajna aktivnost.
Punjenje energije uz dva koraka, techno muzika između 130 i 145 BPM.	350–450 kalorija/sat.	Vožnja bicikla umjerenim tempom. Prava kardiovaskularna vježba.
Puni ritam za hard techno, između 145 i 160 BPM.	450–600 kalorija/sat.	Aerobična gimnastika, trčanje. Visokointenzivna, dugačka aktivnost.
Angažman cijelog tijela — rotacije tijela, podizanje ruku, udarci nogom, kontinuirani pokreti.	500–700 kalorija/sat.	HIIT (visokointenzivni intervalni trening) na umjerenoj intenzitetu. Zbog toga ljudi na događajima s visokom potrošnjom energije sagorijevaju više kalorija nego što očekuju, i zato je nadoknada elektrolita obavezna.

Podaci o potrošnji kalorija objašnjavaju zašto nastaju grčevi u nogama, zašto dolazi do dehidracije elektrolita i zašto je hrana važna tokom dugog festivalskog dana. Tijelo koje sagorijeva 500 kalorija na sat tokom četiri sata, vrši rad od 2000 kalorija.

Hot dog iz automata ne zadovoljava tu potrebu. Pogledajte odjeljak o nutritivnim vrijednostima u Dodatku.

Odjeljak 7 — Konkurentska dimenzija: Mi smo prirodni konkurenti i to je u redu.

CENTURION – Osoba s privlačnim izgledom u prostoriji nije samo ometanje. Ona je dio informativnog okruženja.

Pločnica je društveni prostor. Uvijek je bila takva. Rane klubove house muzike u Čikagu i newyorške voguing žurke bile su izričiti prostori za kompetitivne nastupe. Tamna i anonimna berlinska techno scena djelomično uklanja vizuelni aspekt konkurencije, ali to ne eliminiše samu konkurenciju, već samo mijenja ono oko čega se ona odvija (dubina iskustva, muzičko znanje, fizička izdržljivost).

Prikazivanje kao da ne postoji takmičarski socijalni aspekt čini iskustvo manje iskrenim i teže razumljivim. Direktno priznavanje tog aspekta ga čini korisnijim.

Kompentitivna stvarnost.	Kako lijekovi djeluju na to?	Kako vještine plesa utječu na to?
Ljudi međusobno vrše procjenu na plesnom podu. Način na koji izgledate, kako se krećete, da li djelujete kao da znate gdje ste – sve to se registruje u društvenom smislu. Ovo nije patološko. To je ono što se dešava kada su ljudi zajedno u socijalnom prostoru.	Oslobađanje oksitocina uzrokovano MDMA-om i smirivanje kortikolimbnog sistema uzrokovano alkoholom oba smanjuju percepciju važnosti socijalne evaluacije. Samouvjerenost koju aktivira kompetitivni aspekt je farmakološki ublažena. To je djelomično razlog zašto se ove supstance koriste u društvenim plesnim kontekstima.	Vještine plesa mijenjaju doživljaj natjecateljskog aspekta od nečega što treba kontrolirati do nečega s čime se može aktivno sudjelovati. Osoba koja zna kako se kretati ne natječe se anksiozno – ona doprinosi vizualnom i fizičkom okruženju prostorije. Kvaliteta prostorije se poboljšava kada ljudi dobro plešu.
Dosadan problem: postoji specifična vrsta dosade koja nastaje između vrhunaca, tokom seta koji baš ne prolazi, dok se čeka muzika ili neko. Ova dosada je društveno neprijatna kada drugi djeluju angažovanije.	Supstanca smanjuje emocionalnu težinu dosade. Dosada je prisutna, ali ima manji značaj. Ovo je legitimna funkcija društvenih supstanci – ali to je i funkcija koju ples ispunjava bez farmaceutskih troškova.	Aktivno fizičko angažovanje sa muzikom potpuno eliminiše dosadu. Fiziološki je nemoguće biti dosadan dok se iskreno pleše. Tijelo koje je posvećeno ritmu muzike nije dostupno za dosadu. Ovo je prirodni odgovor tijela na dosadu.

7.1 — Interakcija pitanja i odgovora: Društveni ples bez nelagodnosti.

Socijalna dimenzija plesnog parka ima neverbalni jezik. Učenje i doprinos mu:

- Kontakt očima: kratak, topli pogled, vraćen pozornosti na muziku. Izbjegavajte dugotrajno zuranje ili izbjegavanje kontakta. Trenutak međusobnog priznavanja između ljudi koji se kreću u istom prostoru – koji traje možda samo dva takta – je najmanja cjelovita jedinica društvene komunikacije na plesnom podu.
- Ogledanje: nesvjesno usklađivanje pokreta s osobom koja se nalazi u vašoj blizini je prirodno ljudsko ponašanje. Kada se to dogodi uz međusobnu svijest, to je jedno od najugodnijih društvenih iskustava koje su dostupna u klubu. Nijedan od ljudi ne mora formalno predlagati to. Ono nastaje iz bliskosti i osjetljivosti na glazbu.
- Poziv: U situacijama gdje je partnerski ples prikladan, poziv se gotovo nikada ne izražava verbalno. Lagani nagib tijela prema drugoj osobi, premještanje težine koje stvara prostor na jednoj strani, dugotrajan kontakt očima tokom zajedničkog muzičkog trenutka – to je vokabular. Odgovor može biti ogledalo ovog nagiba ili nastavak orijentacije dalje. Oba su potpuni i validni načini komunikacije.
- Krug: Kada se otvore prostori u gužvi i ljudi počnu formirati krug, krug je poziv. Ulazak u krug znači prihvatanje da će vas vidjeti svi prisutni. Ovo nije pretnja – to je verzija plesnog podijuma kada neko preuzme mikrofon. Uđite samo ako ste spremni u potpunosti posvetiti se onome što radite. Ne morate raditi nešto izvanredno. Morate uraditi nešto potpuno.

ODSJEK 8: SIGURNOSNE MJERE

* Uvijek nosite zaštitne naočale i rukavice.
* Nikada ne koristite oštećenu opremu.
* Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica, obratite se svom nadređenom.
* Ne pokušavajte popravljati opremu sami.
* Uvijek slijedite upute za korištenje.
* Budite svjesni svog okruženja i potencijalnih opasnosti.
* Ako primijetite bilo kakvu neispravnost, odmah je prijavite.

ODSJEK 9: HITNE SITUACIJE

* U slučaju požara, aktivirajte alarm za požar i evakuirajte zgradu.
* U slučaju medicinske hitne situacije, pozovite hitnu pomoć.
* Ako ste izloženi opasnim materijalima, odmah se operite vodom i obratite se liječniku.
* Ako ste ozlijeđeni, potražite

medicinsku pomoć.
* Uvijek imajte na umu plan evakuacije.
* Budite spremni reagirati u hitnoj situaciji.

Kataloš klasičnih pokreta.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · I sve ostalo.

Dance Entropy · Kulturni centar za starije osobe · Međugeneracijski program.

Svaka generacija je izumila neki pokret. Svaki pokret je još uvijek dostupan.

Osoba koja pleše od prije nego što ste vi rođeni, ima nešto da vam preda. Prestani da se ponašaš prema njima kao prema predmeti za zabavu. Uči od njih.

Odjeljak 8 — Biblioteka klasičnih pokreta.

THE CENTURION - Ovi pokreti su opstali jer funkcioniraju. Naučite ih.

Svaki pokret u ovoj biblioteci je živi kulturni artefakt. Izmišljen je od strane određene zajednice, u specifičnom muzičkom kontekstu, da izrazi nešto što riječi nisu mogle. "Running Man" nastao je u duhu takmičarskog duha ere break-dancea. "Electric Slide" je potomak karipskih linijskih plesova. "Roger Rabbit" se pojavio u specifičnom trenutku crnačke muzičke kulture. Poznavanje ovih pokreta znači poznavanje njihove istorije, čak i kada ih izvodite u tamnoj sobi na 128 BPM.

Svaki pokret uključuje: korak po korak uputstva, raspon BPM (broj otkucaja u minuti) gdje je pokret efikasan, žanr iz kojeg dolazi i šta čini pokret vizuelno privlačnim u odnosu na ono što ga čini neprimamljivim.

8.1 – Formacije i grupni pokreti.

Ovi pokreti zahtijevaju najmanje dvije osobe i najbolje funkcioniraju u grupama. Oni su društveni temelj svakog plesnog podija – pokreti koji stvaraju zajedništvo, a ne samo demonstraciju.

Električni slajd.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Postala je popularna na plesnim podovima tokom 1980-ih i 1990-ih godina.

Koraci.	Vrijeme.	Šta čini da nešto izgleda dobro?
Faza 1 – DESNO: Pomaknite desno stopalo udesno. Stavite lijevo stopalo da se sastane s njim. Ponovo pomaknite desno stopalo udesno. Dodirnite lijevo stopalo pored desnog (bez opterećenja). To su četiri koraka, kretanje udesno. Faza 2 – LIJEVO: Obrnuto. Pomaknite lijevo stopalo ulijevo. Stavite desno stopalo da se sastane s njim. Ponovo pomaknite lijevo stopalo. Dodirnite desno pored lijevog. Četiri koraka ulijevo. Faza 3 – UNAZAD: Stavite desno stopalo nazad. Stavite lijevo stopalo nazad. Stavite desno stopalo nazad. Dodirnite i tapšajte lijevo pored desnog. Četiri koraka unazad. Faza 4 – ROTACIJA: Naprijed stavite lijevo stopalo s četvrt-okretom ulijevo (sada se okrećete prema Zato linijski plesa dobro funkcioniraju – svi gledaju u istom smjeru i zajedno se okreću tokom koreografije.	Najbolje je izvoditi ga u tempu od 90 do 120 BPM. Pogodan je za različite žanrove, uključujući R&B, pop i gospel. "Electric Slide" je osmišljen tako da se prilagođava mnogim različitim pjesmama – ritam je dovoljno univerzalan da se može primijeniti na različite tempa.	Slajd je SLIDE, a ne korak. Stopalo se zapravo kreće po podu – trebao bi biti lagani zvuk trenja. Ako podižete stopala i pravite korake, plešete drugačiji ples. Držite stopala blizu poda. Dodir na kraju svake faze je jasan ritam mirovanja – nemojte ga prebrzati.

Formiranje reda: Svi su okrenuti u istom smjeru, u redovima. Snaga "Electric Slide" plesa je vizuelna sinhronizacija – svi se kreću identično, okreću se istovremeno i zajedno gledaju prema sljedećem zidu. Pridruživanje redu je jednostavno: pozicionirajte se na kraju reda, pratite osobu pored vas tokom jednog ciklusa, a zatim se pridružite na sljedećem okretanju. Ne morate se predstavljati. Jednostavno se pridružite.

Vježba "Train" / Vježba "Ruke na ramenima".

Ovaj trening / vježba za ramena je popularna među članovima već nekoliko decenija.

Dvije ili više osobe, svaka stavlja obje ruke na ramena osobe koja je ispred nje. Osoba ispred vodi smjer. Svi prate. "Groove" je prenos težine i ritmično kretanje sinkronizirano kroz lanac - kada osoba ispred pomakne težinu udesno, taj osjećaj se prenosi natrag kroz ruke. Lanac se kreće kao jedan organizam.

- Dodirnite RAMENA, a ne vrat - položaj ramena treba da bude udoban i stabilan. Dodir vrata je previše intiman. Dodir kukova je vrlo intiman. Ramena su zona socijalne neutralnosti.
- Hvat je lagan – opušten, ne stisnut. Ruke prate kretanje ramena umesto da ga usmeravaju.
- Vodič vodi voz: naprijed, u krugovima, uvijajući se kroz guštinu ljudi. Najbolji vozovi ne idu ravnom linijom — oni se savijaju, mijenjaju smjer i obilaze svaki kutak prostora. Kao conga linija, ali gušća i sinkronizirana.
- U vozilu se stvara ritam: svaki pokret osobe osjeća osoba iza nje. Sinkronizovano skakanje kroz lanac proizvodi efekt vala koji je izrazito ugodan – tijelo prima ritam druge osobe preko ruku i pojačava ga nazad.

Žanr/Tempo: Radi na tempu od 110-130 BPM. Najprirodniji je u house muzici i R&B-u. Može se prilagoditi bilo kojem tempu gdje je moguće održati kontinuirani pokret grupe.

Ruska lutka.

Ruske lutke / Ugniježđene formacije.
LGBT+ kultura klubova i prostori za grupno slavlje.

Dvije osobe (ili tri ili više) postavljene tako da viša osoba stoji iza niže osobe, sa rukama opušteno omotanima oko struka ili bokova niže osobe odostrane, a obje se kreću u sinhronizovanom pokretu. Kao Matryoshka lutke – jedna unutar druge, istog oblika ali različitih veličina, koje se kreću kao jedno.

- Vanjska osoba (koja je iza) prvo prilagođava svoj ritam pokretima unutrašnje osobe – nemojte pokušavati voditi iz pozadine. Osjetite što radi osoba ispred vas i uskladite se s tim. Zatim postupno sinkronizirajte. Unutarnja osoba će osjetiti sinhronizaciju i nagrnuti se.
- Položaj ruku: labavo oko struka od pozadi, bez držanja. Kontakt je prisustvo, a ne držanje. Osoba može u bilo kojem trenutku da se "oslobodi" – ovo je društveni ples, a ne ograničavanje.
- Ovaj potez naglašava razliku u visini: najbolje izgleda kada postoji očigledna razlika u visini. "Ugnježđivanje" je doslovno – osoba koja je niža izgleda kao da je "ugnježđena" unutar zagrljaja osobe koja je viša.
- Ruska lutka se može proširiti: treća osoba može stati iza vanjske osobe i omotati je na isti način. U trenucima velike radosti, "gniježđenje" može biti duboko tri ili četiri puta. Tada se to pretvara u verziju voza.

Kada se to dogodi: Spontano, u trenucima velike zajedničke radosti. Može se inicirati stavljanjem ruku na struk osobe koja je ispred vas tokom pjesme koja povezuje – ako ta osoba odmakne unatrag umjesto da krene naprijed, imate "rusku lutku". Ako osoba krene naprijed, ona nije zainteresovana za taj pokret. Oba odgovora su potpuna.

Masaža ramena u grupnom okruženju.

Festival "Gropiraj ramena" i prostori za grupne proslave - pojavljuju se u velikim grupnim okruženjima.

Nije ono što zvuči. U grupnom plesu, ovo se odnosi na spontani kolektivni pokret gdje krug ili grupa počinje plesati, a istovremeno daje osobi pored sebe lagani pritisak ramena ili masažu u ritmu. Svi istovremeno primaju i daju.

- Stojte u labirintnom krugu ili redu. Lijeva ruka na lijevom ramenu osobe koja je s vaše lijeve strane. Desna ruka na desnom ramenu osobe koja je s vaše desne strane. Sada se opustite i uživajte. Kada ritam postane jači, svi istovremeno lagano pritisnite ramena. Otpustite. Pritisnite na sljedeći ritam.
- Istovremeno davanje i primanje stvaraju specifičan osjećaj zajedništva – vi ste istovremeno i njegovatelj i primalac. Ovo je jedan od rijetkih plesnih oblika koji izričito provodi uzajamnu brigu kao dio samog pokreta.
- Ritmički puls treba biti na prvom i trećem taktu, ili na jakom taktu fraze. Ujednačeno, lagano, ritmično jasno.
- "Žlijeb za ramena": neke grupe koriste ovaj element kao dodatak plesu u mjestu – jedna ruka na ramenu najbliže osobe, prebacivanje težine u ritmu muzike, a ruka se lagano kreće zajedno sa telom. Manje formalan od conge, manje strukturiran od "voza", i intimniji od linijskog plesa.

8.2 — Arhiva iz osamdesetih godina.

Ovi pokreti nastali su kao rezultat specifične konvergencije: uspona muzičkih video spotova, aerobik kulture, fuzije novog talasa i hip-hopa na početku decenije, i eksplozije breakdancea. Oni su ugrađeni u vizuelni kulturni trenutak. Kada ih izvodite, vi se referirate na nešto.

Pomakni se.	Koraci.	Odakle je / era.	BPM / žanrovska pripadnost
The Running Man	Ovo je pokret. Stojte sa stopalima zajedno. Ispravite lijevo stopalo malo naprijed, istovremeno podižući desno koljeno prema grudima, a desna ruka se maše natrag. Istovremeno: postavite lijevo stopalo, ispružite desno stopalo nazad dok lijevo koljeno dolazi gore, a lijeva ruka se maše natrag. Iluzija: izgledate kao da trčite na mjestu, ali ne idete nigdje. Ključ je u izmjeničnom podizanju koljena – bez podizanja koljena, to je trčanje na mjestu. Sa njim: "Čovjek koji trči".	Popularizirano od strane MC Hammera i Bobbyja Browna, između 1988. i 1990. godine. Utjecaj visokointenzivnih aerobnih vježbi tog vremena je direktno vidljiv – ovaj pokret je kardio. Postao je univerzalni simbol tog doba i proširio se u rave kulturu na ranoj sceni u Velikoj Britaniji.	90-120 BPM. Hip-hop, rani house, pop. Trčanje na tehno tempu (130+) vrlo brzo postaje fizički zahtjevno – prikladno je kao kratkotrajni pokret, a ne kao dugotrajan pokret na tim brzinama.
Roger Rabbit	Započnite s nogama zajedno. Odmaknite desnu nogu unatrag, istovremeno podižući lijevo koljeno (skok). Spustite lijevu nogu natrag na tlo. Ponovno odmaknite desnu nogu unatrag (vučenje). Donosite desnu nogu naprijed da se susretne s lijevom. Karakterističan element je obrazac skok-vučenje-zatvaranje – noga se vuče unazad po podu, a ne koraka se čisto.	Hip-hop iz kasnih 1980-ih. Ime dolazi po skakućem trčanju lika iz crtića. Populariziran u kulturi muzičkih video spotova zajedno sa MC Hammerom. Pokret ima živahnu, karikaturalnu notu – težina je lagana, pokret je igriv, a usporavanje je namjerno.	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. "The Roger Rabbit" je specifičan pokret iz hip-hop ere – on djeluje nostalgijski u većini modernih mjesta, ali postaje toplo nostalgijski kada se izvodi sa posvećenošću.

Crv.	Potpuna angažovanost cijelog tijela. Počnite u položaju za pompompe. Spustite bokove na pod dok dižete glavu i grudi – val se širi od glave do bokova. Zatim podignite bokove dok spuštate glavu – val se okreće. Ponovite, krećući se naprijed. "Crv" je talasno kretanje cijelog tijela koje se proteže po podu. Upozorenje: ovo je vježba koja se izvodi na podu. Pod u klubu tokom vrhunca posete nije sanitarno okruženje. "Crv" je pogodan za određene trenutke i određena mjesta.	Kultura breakdanca, kasne 70-e godine i 80-e. Jedan od osnovnih pokreta na podu u breakingu. Još uvijek se pojavljuje na takmičenjima u plesu, u određenim nostalgičnim trenucima u klubovima, i kada je neko u grupi dovoljno slobodan da se posveti pokretima na podu.	Bilo koji tempo – crv je nezavisan od tempa. Izvedite ga jednom, izvedite ga u potpunosti i vratite se u položaj stajanja.
Robot.	Izolirajte svaki pokret zgloba s namjernom mehaničkom pauzom između pozicija. Robot nije stvar samih pokreta – već je riječ o namjernim pauzama između pokreta. Svaki prelazak je zamrzavanje, a zatim mehanični ponovni start. Ramena, lakti, zglobovi, bokovi, koljena se kreću kao zasebne artikulirane komponente s zaključanim zglobovima.	Era funka i soula, sredina 70-ih godina. Povezana je sa ranim nastupima Michaela Jacksona, a zatim popularizirana u eri breakdanca. "Robot" je preteča svih pokreta zaključavanja i trzanja koji su uslijedili.	Sporiji do srednji tempo – 80-110 BPM. Dobro funkcionira u trenucima muzičke pauze ili prekida. Robot koji svira u tišini (ili skoro tišini) je posebno efikasan.
Hod po mjesečevoj površini.	Stojte sa stopalima zajedno, oba ravno na podu. Povucite lijevu nogu unazad dok se dižete na prste desne noge. Istovremeno, stavite desnu nogu ravno na pod dok lijeva noga ide na vrhove i povlači se	Michael Jackson, nastup na televiziji Motown 25, 1983. Jedan od najpoznatijih plesnih pokreta u istoriji. Potekao je od stilske koreografije pod nazivom "the backslide" koja je postojala u funk sceni	88-124 ili 112 BPM. Najbolje za pop, R&B i soul muziku. "Moonwalk" je izražajan pokret. Izvedite ga jednom tokom pravog trenutka u pravoj pesmi i to

	natrag. Iluzija zahtijeva: (1) da stopalo koje se pomiče ostane ravno na podu, (2) da je stopalo koje se diže jasno na prstima, (3) da je prenos težine između stopala kontinuiran i glatko. Michael Jacksonov "moonwalk" je 70% o rukama – mehanički pokreti ruku prate svaki klizni korak.	prije nego što ju je Jackson formalizovao i uzdigao.	će biti nezaboravno. Ako ga ponavljate tokom cijele večeri, postaje performansa.
Sigurni ples.	Tehnički gledano, koreografija iz videa benda Men Without Hats iz 1982. godine – širok stav, ruke ispružene sa strane ili podignute, vrsta slobodnog skakanja i gestikulacije rukama. U općenitoj upotrebi: sve što uhvati energičnu, bezbrižnu, pomalo srednjovjekovnu atmosferu tog vremena. Skok. Mašite rukama. Izraz lica ne odgovara nivou koordinacije. Ovo je ispravan estetski dojam.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" je pokret za muziku koja sebe ne shvata toliko ozbiljno kao techno. To je prethodnik specifične kvalitete nesebične radosti koju će kasnije rave kultura preuzeti.	120-140 BPM. Nova muzika, sinti-pop, neka elektronska muzika inspirisana osamdesetim godinama. Uključuje veselu haotičnost umesto preciznosti. Bitno je odustati, a ne koristiti tehniku.

8.3 — Arhiva iz devedesetih godina.

Devedesete godine prošlog veka bile su najinovativnija decenija u istoriji američkog popularnog plesa. Hip-hop, R&B i ranija klubska scena istovremeno su stvarali nove pokrete, a muzički spotovi su ih distribuirali širom sveta u roku od nekoliko nedelji nakon njihovog nastanka. Mnogi od ovih pokreta imaju legitimne afričke i karipske korene koje je komercijalna era zamutila – zaslužuju da se izvode uz svest o tome odakle zapravo potiču.

Pomakni se.	Koraci.	Nisam primio nikakav tekst za prevođenje. Molim vas, unesite tekst koji želite da prevedem na bosanski jezik.	BPM / žanr
Povrće.	Stojte sa nogama razmaknutim u širini ramena, koljena blago savijena. Obe ruke kružno se kreću naprijed ispred tijela u istom smjeru - ili obije u smjeru kazaljke sata, ili obije suprotno od smjera kazaljke sata - na visini otprilike dobokova. Ruke izvode neprekidni kružni pokret kao miješanje. Tijelo se lagano okreće zajedno s kretnjama ruku. Glava može klimati u istom ritmu. To je upravo ono što zvuči i izgleda potpuno ispravno kada se radi sa punom posvećenošću.	Rani 90-ih hip-hop, populariziran od strane Gucci Crew II (1987). Nazvan je tako jer pokret ruke podseća na pružanje u kupusovo polje. Jedan od najprepoznatljivijih pokreta tog vremena. "Cabbage Patch" se izvodi iskreno - ne postoji ironičan način da se to uradi.	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. Izrazi "The Cabbage Patch" u savremenom kontekstu mogu zvučati kao nostalgična referenca. Upotrijebi ga na pravom mjestu, u pravoj pjesmi, i publika će to prepoznati.
Ljubičica.	Noge široko razmaknute, prsti usmjereni prema van. Ispustite koljena na strane i ponavljano ih vraćajte zajedno - koljena se otvaraju i zatvaraju kao krila leptira. Ovo je verzija "leptira" za noge, a ne	Hip-hop i dancehall fuzija iz ranih 90-ih. "Butterfly" ima više izvora – verzija za ruke pojavila se u kulturi aerobika, dok je verzija za noge nastala istovremeno u hip-hopu i dancehallu. Verzija za noge je	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" najbolje funkcionira sa širokom, niskom postavkom - ako su noge previše blizu jedna drugoj ili koljena se ne

	za ruke (verzija "leptira" s pokretima ruku obrađena je drugdje kao ono što SE NE SMIJE raditi). Pravilni "leptir" se izvodi nogama. Širok stav, ritmično otvaranje i zatvaranje koljena na stranu.	originalna i ispravna.	otvaraju dovoljno, efekat se gubi.
Humpty Dance.	Atribuirano Digital Undergroundu, a izvedeno od strane Shock G kao Humpty Hump. Pokret: labav, sa naglaskom na kukove i blago nagnut prema naprijed, uz lagani pokret glave, sa namjerno pretjeranim i nepredvidivim pokretima ruku. "Humpty Dance" je specifično osmišljen da izgleda nekoordinirano, ali u preciznom muzičkom ritmu. Ironija je u tehnici: "slučajni" pokreti su sinhronizirani sa ritmom, čak i dok izgledaju haotično.	1990. Digital Underground. Jedan od prvih pokreta koji je imao instrukcijski karakter – sama pjesma vam govori kako se izvodi. "Humpty Dance" je pokret koji je uspostavio princip da namjerno izgledanje nekompeltno u ritmu je prihvatljivo i poštovano.	90-110 BPM. Hip-hop, sa elementima funka. "The Humpty Dance" je svojevrsna dozvola – govori posjetiocima plesnog podijuma da su iskrenost i tehnička nesavršenost oboje prihvatljivi.
The Tootsee Roll	Korak desnom nogom naprijed, lijeva noga iza, korak desnom, dodirnite lijevu nogu pored desne - četiri brojanja. Zatim ponovite s lijeve strane. Ovo je osnova koraka. Verzija za ruke: obje ruke se protežu naprijed, a šake prave kružne pokrete (rolanje naprijed) u ritmu sa koracima. Kada se korak radi desnom nogom, ruke se rolaju prema desno. Pjesma grupe 69 Boyz (1994)	1994, 69 Boyz. Scena Miami bassa. "Tootsee Roll" je regionalni ples koji se proširio nacionalno putem muzičkog videa. On predstavlja poseban doprinos scene Miami bassa / "booty" muzike kulturi plesa.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Najbolje se izvodi u grupama gdje se koreografski elementi mogu kombinirati kako bi se stvorio vizualni efekt jedinstvenosti, slično kao kod linijskog plesa.

	opisuje ovaj pokret dok ga izvode - jedna od najjasnijih instruktivnih plesnih pjesama tog vremena.		
The Kid 'n Play	Dvije osobe stoje jedna nasuprot druge na udaljenosti dužine ruke. Osoba A udara desnom nogom prema lijevoj nozi osobe B. Osoba B izbjegava udarac istovremeno udarajući svojom desnom nogom. Osoba A izbjegava udarac istovremeno udarajući lijevom nogom. Dvije osobe naizmjenično koriste udarce nogama u obrascu koji ih spaja bez sudara. Poteškoća i vještina su u preciznosti vremena – nijedna osoba ne bude pogođena, a udarci izgledaju kao da prolaze kroz jednu drugu.	Kid 'n Play, 1988-1991. Ime je dobijeno po duetu i njihovom filmu "House Party" i popularizirano od strane njih. To je fundamentalno kolaborativni potez - ne može se izvesti samostalno. Kid 'n Play je kompetitivni partnerski potez tog vremena.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Ovaj pokret zahtijeva voljnog partnera i oko trideset sekundi vježbanja koordinacije prije nego što ga pokušate izvesti u javnosti. Počnite polako, uspostavite ritam, a zatim povećajte brzinu.
Macarena.	Desna ruka ispružena naprijed (dlan prema dolje). Lijeva ruka ispružena naprijed (dlan prema dolje). Desna ruka rotirana, dlan prema gore. Lijeva ruka rotirana, dlan prema gore. Desnom rukom do lijevog ramena. Lijevom rukom do desnog ramena. Desnom rukom iza glave. Lijevom rukom iza glave. Desnom rukom na lijevoj kuku. Lijevom rukom na desnoj kuki. Obje ruke iza leđa. Obje ruke se pomaknu naprijed. Treskanje kukova.	Los del Rio, 1993. Originalno španska pop pjesma s utjecajem flamenka. Postala je globalni fenomen 1996. godine. "Macarena" je najuniverzalnije prepoznatljiv ples ovog desetljeća. Pojavljuje se na vjenčanjima, sportskim događajima i bilo gdje gdje skupina ljudi pokušava zajedno plesati, bez obzira na individualne sposobnosti.	104 BPM, tačno – originalna pjesma. Radi u rasponu od 95 do 115 BPM. "Macarena" je potpuno neovisna o žanru i pojavljuje se gdje god se pojavi pjesma. Njena snaga je univerzalnost.

	Četvrtina okreta prema lijevo. Ponovite.		

8.4 — Savremeni arhiv (2000-e – sadašnjost)

Savremeni popularni plesni pokreti se šire drugačije nego u 80-im i 90-im godinama – društvene mreže i kratki videozapisi zamjenjuju muzičke spotove kao primarni način prenošenja. Pokret može postati poznat širom svijeta za samo 48 sati. Vrijeme trajanja je kraće. Međutim, sami pokreti često se referiraju na starije tradicije koje im daju veću dubinu nego što njihovo viralno porijeklo sugerira.

Pomakni se.	Koraci.	Porijeklo / na šta se odnosi.	BPM / žanr
The Dougie.	Prebacivanje težine lijevo. Dopustite da se lijevo rame spusti naprijed i dolje dok se težina prebacuje lijevo – to je lagani pad ramena. Ponovite s desnom stranom. Ključni element je pad ramena, a ne kretanje stopala. Stopala su relativno stabilna. Cijeli pokret se odvija rotacijom trupa i ramena naprijed naizmjenično, jedan pad po ritmu.	Cali Swag District, 2010. Ime je dobijeno po ranijoj pjesmi "My Dougie" repera Lil Wila (2007). "Dougie" se odnosi na način hodanja iz hip-hopa 90-ih, svedenog na njegov osnovni element - pokret ramena koji komunicira samopouzdanje i opuštenost.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" je spor pokret – gubi svoj identitet na visokim BPM-ovima jer se tada jasno ne može osjetiti valjanje ramena.
Nae Nae.	Započnite sa nogama razmaknutim. Podignite desnu ruku ravno iznad glave, lakat blago savijen, zglob opušten i slobodan. Desna strana tijela se lagano podigne zajedno s rukom. Ruka i tijelo se kreću udesno u ritmu dok noge obavljaju lagani shuffle (klizanje). U suštini: jedna ruka gore, tijelo se kreće ispod nje, noge klize. "Nae Nae" je specifičan zbog opuštene kvalitete podignute ruke – zglob je ključni element.	Silento, 2015. "Nae Nae" dolazi od lika imena Wanda iz televizijske serije "Martin" – specifičan način kretanja rukama i tijela ovog lika postao je osnova za ples u hip-hop krugovima u Atlanti prije nego što ga je Silento formalizirao.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Koristi se u kombinaciji s drugim pokretima iz sekvence "Whip/Nae Nae".

Čistač zubima.	Mašite obije ruke prema desno istovremeno dok okrećete lijevu stranu tijela (bokovi i ruke idu u suprotnim smjerovima). Mašite obje ruke kroz sredinu prema lijevo dok okrećete desnu stranu tijela. Uzorak je brz – ruke se preklapaju ispred tijekom svakog mašenja, prolazeći kroz sredinu svaki put. Brzina je ključna: što brže mašete, to je vizualni efekt impresivniji.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — široko je distribuiran kada je nastupio na SNL-u. "The Floss" je prvi ples koji je zaista potekao sa društvenih mreža i postigao opću popularnost. On se referira na tehniku "izolacija" u hip-hopu: kretanje gornjeg i donjeg dijela tijela u suprotnim smjerovima istovremeno.	100-130 BPM. Svestran – pojavljuje se u različitim kontekstima, od dječjih rođendanskih zabava do festivalskih pozornica. "The Floss" je generacijski specifičan na način koji "Electric Slide" nije – ima utisak da potiče iz perioda nakon 2017. godine.
Melbourne Shuffle.	Izbacite desnu nogu naprijed, istovremeno dovodeći lijevu nogu blizu. Vratite desnu nogu natrag u širok položaj. Osnovni korak je: izbačaj-korak, izbačaj-korak – smjenjujte noge sa specifičnom "skakutavom" karakteristikom. Naprednija verzija dodaje pokret ruku kao kod trčanja i složene varijacije koraka. Shuffle je specifično potez koji se izvodi na podu – stopala ostaju blizu tla, sa klizavim, "klizavim" kvalitetom.	Melburn, Australija, krajem 1980-ih, scena rava. Postala je globalno poznata kroz kulturu EDM festivala u periodu 2000.-2010. Jedan od rijetkih plesova koji su nastali unutar same scene rava, a ne u hip-hopu ili pop muzici.	130-150 BPM. Elektronska muzika – konkretno, jače varijante housea, techna i tranca. Shuffle je dizajniran za elektronsku muziku na način koji "Running Man" i "Cabbage Patch" nisu.
The Woah	Na jakom ritmu (obično udarac činela ili bubnja), zaustavite svu pokretljivost i "zamrznite" tijelo — zatim odmah vratite se u kretanje. "Woah" je zamrzavanje, a ne kretanje oko njega. Vrijeme je ključno: zamrzavanje mora da	Potiče iz hip-hop krugova u Charlotteu, North Carolina, iz 2019. godine. Viralna distribucija na društvenim mrežama. "Woah" se odnosi na tehniku "lockinga" iz funk plesa iz 1970-ih — naglo zaustavljanje cijelog tijela u ritmu —	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" najbolje funkcionira u pjesmama sa snažnim, izolovanim udarcima činela ili bubnja koji pružaju jasan trenutak za

	se dogodi tačno na udarac, zadrži se tačno jedan takt, a zatim se oslobodi.	komprimirano u jedan ponovljeni trenutak.	sinhronizaciju.

8. 5 — Latinski arhiv.

Latinoameričke plesne tradicije su, možda, najstariji kontinualno razvijajući doprinos savremenoj kulturi plesa. Salsa, cumbia, merengue, bachata i njihovi potomci uticali su na elektronsku muziku i klubsku scenu kroz generacije. Ovo nisu specijalni pokreti samo za latinoameričke prostore – to su alati koji mogu da se koriste u različitim žanrovima kada se prilagođavaju.

Pomaknite / stil.	Ključni element.	Kako se prebacuje na plesnu podlogu za latinoameričke plesove?	Raspon pulsa.
Merengue March	Najjednostavniji način za početak sa latinskim plesovima za svakoga. Lijevom nogom stani na mjestu na broju 1, desnom nogom stani na mjestu na broju 2, ponovi. To je sve. Tajna: dodajte podizanje kukova uz svaki korak tako što ćete se lagano osloniti na lopticu svakog stopala dok ono korača, dopuštajući da se kuk sa te strane prirodno podigne. Merengue marš je hodanje na mjestu s naglaskom na kukove. Ima beskrajne varijacije, ali počinje ovdje.	Korak merengeta je najbliže onome što možemo smatrati univerzalnim početnim ritmom. Sa tempom od 100-120 BPM, on se uklapa u mnoge klubove koji ne sviraju latinsku muziku. Akcenat na kukovima karakterističan za merengetu direktno se može primijeniti na house muziku – dodavanje koraka merengeta house tracku daje ispravan ritam.	100-130 BPM. Meringue, bachata, neki house. Pristupačno svima sa instrukcijama u roku od 30 sekundi.
Cumbia korak.	Cumbia se oslanja na karakterističan korak: zajedno-sa strane-zajedno-sa strane, pri čemu jedno stopalo uvijek lagano dodiruje pod prije nego što se podigne. Lijevom nogom se ide lijevo, desna noga dodiruje i korača pored lijeve, lijeva opet ide lijevo, a desna dodiruje i zatvara. Upravo taj "dodir" čini cumbu	Kumbija u odgovarajućim tempima (80-110 BPM) savršeno se uklapa u mnoge R&B i hip-hop kontexte. "Povlačenje" u koracima kumbiije stvara osjećaj odgode i olakšanja koji dopunjuje tempa trap muzike i sporog hip-hopa.	75-110 BPM. Cumbia, neki hip-hop, R&B. Kolumbijska i meksička cumbia imaju malo različite verzije ovog koraka – obje su važeće i obje se mogu naučiti.

	prepoznatljivom.		
Osnovni koraci salsa plesa: * Osnovni korak za muškarce: * Lijevom nogom nazad. * Desnom nogom u stranu. * Lijevom nogom naprijed. * Desnom nogom u mjesto. * Osnovni korak za žene: * Desnom nogom unaprijed. * Lijevom nogom u stranu. * Desnom nogom nazad. * Lijevom nogom u mjesto.	Osnovni koraci u salsei su šest koraka na osam otkucaja. Korak naprijed lijevom nogom (1), korak desno na mjestu (2), korak nazad u sredinu (3), pauza (4). Korak nazad desnom nogom (5), korak lijevo na mjestu (6), korak naprijed u sredinu (7), pauza (8). Pauze na 4 i 8 su jednako važne kao i koraci – one su ono što čini salsu ritmičnom, a ne monotonijom. Sve se kreće od kuka.	Osnovni koraci salsa se rijetko mogu direktno izvoditi u klubovima koji ne sviraju latino muziku – ritam je previše specifičan i ne odgovara većini elektronske muzike. Ono što se može primijeniti je princip kretanja kukova na svakom koraku i pauza kao dio plesa. Oba ova načela važe bez obzira na žanr.	160-220 BPM (tradicionalno) – ali se broji na 1-2-3, tako da se efektivno osjeća na 80-110 BPM. Salsa je žanr.

8.6 — "Spin" (Manipulacija)

Samostalno, jer zaslužuje vlastiti odjeljak.

Rotacija je najuniverzalniji pokret koji se može izvoditi na bilo kojoj plesnoj podlozi, pri bilo kojoj brzini (BPM) i u bilo kojem žanru. Svaka plemena ima svoju verziju ovog pokreta. Svaki nivo vještine može izvesti neku varijantu rotacije. I to je najizravniji fizički način da se izrazi radost kod solo plesača.

Osnovni postupak.	Šta čini da nešto izgleda dobro?	Varijacije.
Stojte na lijevoj nozi. Desna noga se lagano odgurne kako bi stvorila rotaciju. Držite lijevu nogu kao oslonac. Ruke povucite prema tijelu (preko prsa ili blizu bokova) da biste povećali brzinu vrtnje – to je fizika kutne količine: kada masa dođe bliže osi rotacije, rotacija se ubrzava. Otpustite ruke kada se vrtnja usporava kako biste se čistom stopom zaustavili na sljedećem ritmu.	Odaberite jednu tačku ispred sebe i usmerite pogled na nju što je duže moguće tokom rotacije, okrećući glavu u poslednjem trenutku da biste je ponovo pronašli. Ovo se naziva "usmeravanje pogleda" u formalnom plesu i sprečava vrtoglavicu tokom višestrukih rotacija. Dobro izvedena rotacija sa usmeravanjem pogleda završava se čistim polijetanjem. Rotacija bez usmeravanja pogleda završava se nestabilnošću. Polijetanje: rotacija treba da bude precizna - odlučite gde ćete sleteti, stignite tamo i zadržite poziciju. Rotacija koja se postepeno smanjuje izgleda kao gubitak kontrole. Rotacija koja je izvedena sa preciznošću izgleda kao namerna odluka.	Polupokret: 180 stepeni. Najlakši za izvođenje. Koristite ga da se okrenete u novom pravcu tokom muzičke promjene. Potpuni pokret: 360 stepeni. Standardni pokret. Izvedite ga na jasnom ritmu – obično na prvom taktu fraze – i sletite na prvi takt sljedeće fraze. Dvostruki pokret: dvije pune rotacije. Ruke moraju biti čvrsto prignute da bi ovo bilo moguće pri tempu koji je pogodan za ples. Ne pokušavajte ako niste sigurni u izvođenje jednog pokreta. Pokret uz pomoć partnera: jedna osoba uzima ruku druge osobe, a osoba koja se okreće koristi tu ruku za početni zamah. Koristi se univerzalno u swingu, salse, folkloru i klubskom plesu.

Kada izvoditi: Tijekom prijelaza između glazbenih fraza, kada glazba izrazi nešto što vaše tijelo želi oponašati. Tijekom pauze kada je prostor na podu relativno slobodan. Kada hodate po plesnom podu i glazba to zahtijeva. Okretanje je dostupno u bilo kojem trenutku – to je improvizirani naglasak plesa.

8.7 — Voguing i ballroom: Arhiva koja pripada ovdje.

Voguing – scena harlemskih balova, 1960-ih do danas – proširena širom svijeta zahvaljujući filmu "Paris is Burning" (1990) i nastavljena u globalnoj ballroom zajednici.

Voguing zaslužuje vlastitu rubriku u ovoj zbirci jer je to najpotpunije izražavanje identiteta kroz ples u 20. stoljeću, specifično nastalo unutar crnačke i latino LGBTQ+ zajednice, i utjecalo je na sve, od Madonninog pop trenutka 1990. godine do svakog suvremenog "runway walk"-a koji se pojavljuje na partyjima širom svijeta.

Stil.	Osnovna kvaliteta.	Šta svaka osoba koja ga proučava može naučiti?
Stari način.	Oštre linije, poziranje koje se zadržava i zatim naglo prelazi u sljedeću pozu. Pokreti koji imitiraju modne pozice iz magazina Vogue – ime je doslovno. Izuzetna preciznost u liniji i uglu.	Poza je izbor. Držite je s uvjerenjem. Predanost pozi – a ne sama ljepota poze – je tehnika.
Novi način.	Elementi kontorzije, pokreti s gumama, ekstremni uglovi koji guraju granice ljudske fleksibilnosti. Tehnička savršenost u izvođenju fizički zahtjevnih elemenata.	Tijelo je sposobnije nego što mislite. Utjecaj New Way-a na mainstream ples otvorio je generaciju fizičkog vokabulara koja inače ne bi postojala.
Vogue Femme	Gracioznost, fluidnost i ženskost, izražene kroz cijelo tijelo. Pet elemenata: Hodanje po pozornici (catwalk), Hodanje kao patka (duckwalk), Izvedba rukama (hand performance), Izvedba na podu (floor performance), Rotacije i naginjanja (spins and dips). Svaki element se ocjenjuje zasebno u natjecanjima standardnih plesova.	"Dip" – padanje na pod u kontroliranoj i dramatičnoj fazi – je prepoznatljivi završetak vogue femme stila. To je atletski, graciozan i zahtijeva potpunu predanost. "Dip" koji je neizvjestan nije pravi "dip". "Dip" koji je izveden s posvećenošću je pozorišna umjetnost.

FINALNE DODATKE ZA OBJAVLJIVANJE

8. 8. Održavanje higijene i čišćenja opreme.

* Redovno čistite i dezinficirajte svu opremu, uključujući osobninu za davanje lijekova, špriceve, igle i druge medicinske uređaje.
* Koristite odgovarajuće sredstva za čišćenje i dezinfekciju prema uputama proizvođača.
* Obezbedite da su svi postupci čišćenja i dezinfekcije dokumentirani.

8. 9. Sigurna primjena lijekova.

* Uvijek provjerite dozu lijeka prije nego što ga date pacijentu.
* Koristite odgovarajuće uređaje za davanje lijekova, kao što su špricevi i igle.
* Pobrinite se da je pacijent pravilno pozicioniran tijekom primjene lijeka.
* Nadzirajte pacijenta nakon primjene lijeka kako biste osigurali da nema nuspojava.

8. 10. Upravljanje otpadom.

* Odvajajte medicinski otpad od ostalog otpada.
* Koristite odgovarajuće posude za medicinski otpad.
* Pobrinite se da je medicinski otpad pravilno zbrinut prema važećim propisima.

8. 11. Edukacija i obuka.

* Svi zaposlenici koji rade s pacijentima moraju biti educirani o sigurnoj primjeni lijekova, upravljanju otpadom i drugim važnim postupcima.
* Redovno provodite edukacije i obuke za sve zaposlenike kako biste osigurali da su upoznati sa najnovijim smjernicama i postupcima.
* Edukacija i obuka nisu opciona, već obavezna.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Ovo su pokreti koje je sama plesna podloga izumila.

Ne iz muzičkih video spotova. Ne iz plesnih studija. Već iz zajednica kojima je bio potreban fizički jezik za muziku koja do tada nije postojala.

Odjeljak 8.8 – Arhiva elektroničke subkulture.

THE CENTURION – Svaki žanr je evoluirao svoj vlastiti pokret. Muzika je zahtijevala fizički odgovor koji još nije postojao. Ovo su rezultati.

Za razliku od pokreta opisanih u odjeljcima 8.2 do 8.4 – koji su nastali iz hip-hopa, popa i R&B i distribuirani putem mainstream medija – pokreti opisani u ovom odeljku izumeli su specifične zajednice koje su izgradile elektroničke muzičke scene koje su ih proizvele. Oni nisu bili prisutni u muzičkim spotovima. Širili su se od osobe do osobe, od mesta do mesta, od jedne scene do druge. Neki su trebali decenije da budu imenovani. Neki se i dalje najčešće opisuju demonstracijom, a ne instrukcijama.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Britanska elektronska muzika – žanrovi garage, house, UK funky i elektronika – od 1990-ih do danas.

Izrezivanje oblika nije jedan potez. To je filozofija pokreta specifična za britansku elektronsku muzičku kulturu. "Oblici" su geometrijski obrasci koje tijelo formira u prostoru – uglovi, linije, određeni položaji udova i tranzicije između njih. Izrezivanje tih oblika je čin stvaranja tih tranzicija oštro i precizno u ritmu.

Kultura "cutting shapes" je vizuelna – nastala je u okruženjima gdje su ljudi promatrali međusobno kako plešu, poštujući preciznost i muzikalnost iznad svega ostalog. Osoba koja izvodi "cutting shapes" uvijek reaguje na specifičan muzički trenutak, nikada ne ponavlja fiksni uzorak.

Element	Šta to znači?	Kako razviti?
Oblik.	Specifična konfiguracija tijela	Gledajte u svoje tijelo u

	zadržana na jedan ili dva otkucaja prije prelaska na sljedeću poziciju. Ruka je u određenom kutu. Torzo ima određeni nagib. Noge su u specifičnom stavu. Oblik ima geometrijsku namjeru – to nije nasumična pozicija, već namjerna.	ogledalu dok slušate muziku. Pronađite pozicije koje vam se čine prirodne prema zvuku. Držite svaku poziciju jedan takt, a zatim pređite na sljedeću. Oblike koji funkcioniraju su oni kod kojih, kada ih vidite, pomislite: "Da, to je upravo kako ova muzika zvuči sada."
The Cut	Prijelaz između oblika. Rez je oštar – dešava se u ritmu, a ne između ritmova. Vi ste u obliku A, a zatim, na prvom taktu sljedeće fraze, vi ste u obliku B. Nema postupnog prijelaza. Rez je istovremen sa muzičkim događajem koji ga je izazvao.	Vježbajte pokret bez brige o formi na početku. Stojte u bilo kojoj poziciji. U ritmu: mijenjajte svaki dio tijela istovremeno. Ruke prelaze od niske do visoke pozicije. Težište se pomiče s desne strane na lijevu. Glava se okreće. Sve istovremeno, u ritmu. To je "cut". Dodajte formu kada pokret postane prirodan.
Muzička osjetljivost.	Izrezivanje figura specifično nije koreografija. Isti čovjek će izrezivati različite figure u istoj pjesmi na različite večeri, jer se figure prilagođavaju onome što muzika radi upravo sada – padu, naglascima, specifičnom zvuku sintisajzera na trećem taktu ove fraze, bas noti koja neočekivano pada.	Slušajte muzičke događaje koji zahtijevaju reakciju. Visokotonni sintetički zvuk zahtijeva oštar i usmjeren pokret prema gore. Niskotončni bas zahtijeva težak i usmjeren pokret prema dolje. Gradacija energije zahtijeva akumulaciju energije u tijelu. Izvodite svoje pokrete u skladu s tim događajima, a ne prema vremenu.

Raspon BPM-a: 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, neki grime. Tempo raspon u kojem se muzički događaji dešavaju dovoljno često da se može prelaziti između različitih dijelova, ali su dovoljno sporiji da svaki element može biti jasno vidljiv i razumljiv.

Scena: Londonski klubovi, događaji UK garage žanra, estetika Boiler Room-a. "Cutting shapes" je povezano sa određenom kvalitetom muzičkog ukusa i sofisticiranošću na plesnom podijumu u britanskoj elektronskoj kulturi. Osoba koja izvodi "cutting shapes" na elektronskom događaju ne nastupa za publiku – ona vodi razgovor sa muzikom, a publika je pozvana da to posmatra.

Melbourne Shuffle: Punski tehnički vokabular.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australija, scena ilegalnih žurki – kasne 1980-e godine.
* Globalna popularnost kroz elektronsku muziku (EDM) u 2010-im godinama.

Odjeljak 3 ovog vodiča predstavlja "shuffle" u okviru BPM mape. Ovaj odjeljak pruža puni tehnički vokabular. "Shuffle" je porodica srodnih koraka, objedinjena djelovanjem pete i prsta, specifičnim kvalitetom dodira sa podom i pokretom koji klizi, što ga razlikuje od svakog drugog pokreta na plesnom podu u kontekstu elektronske muzike.

T-Step – Osnovni kurs.

Koraci.	Ključni tehnički element.	Šta izgleda kada je tačno.
DESNI T-KORAK: Desno stopalo napravi korak udesno. Lijevo stopalo se pomiče da bi se pridružilo desnom. Desno stopalo napravi još jedan korak udesno. Lijevo stopalo pređe ispred desnog, prstom usmjereno lijevo (formirajući horizontalnu liniju "T"). Težište se premješta na prekršteno lijevo stopalo. LIJEVI T-KORAK (ogledalo): Lijevo stopalo napravi korak ulijevo. Desno stopalo se pomiče da bi se pridružilo lijevom. Lijevo stopalo napravi još jedan korak ulijevo. Desno stopalo pređe ispred lijevog, prstom usmjereno desno. Ovaj uzorak se ponavlja, izmjenjujući desne i lijeve varijante. Rezultat je bočno klizanje, a prekršteni koraci stvaraju oblik "T" na kraju	SLIDE. Noga koja slijedi ne koraka – ona klizi po površini poda. Cijeli karakter shufflea proizlazi iz klizavog kretanja noge koja slijedi. Noge koje se podižu i korakaju izgledaju kao hodanje. Noge koje klize izgledaju kao shuffling. IZVRT NOGE prilikom preklapanja. Kada noga prelazi ispred, prst se okreće prema van – ovo je "T" štap. Bez izvrta prsta, preklapanje izgleda kao pad. S njim, izgleda namjerno.	Glazak, klizav bočni pokret. Tijelo ostaje na istoj visini - nema naginjanja gore-dole. Prijenos težine je horizontalan, a ne vertikalan. Ruke opuštaju se ili se kreću suprotno nozi koja prelazi. S udaljenosti: figura koja se kreće bočno s tekućom gracioznošću, stopala jedva napuštaju pod.

svake jedinice.		

X-Korak – Srednji nivo.

Koraci.	Ključni tehnički element.	Odnos prema T-koraku.
Počnite sa stopalima zajedno: Beat 1: DESNO stopalo pređe PREKO lijevog stopala (isprijed) - oba stopala su sada u obliku "X", desno preko lijevog. Beat 2: LIJEVO stopalo se odmakne prema lijevo - stopala se razdvajaju, stojite široko. Beat 3: LIJEVO stopalo pređe PREKO desnog stopala (isprijed) - "X" formacija, lijevo preko desnog. Beat 4: DESNO stopalo se odmakne prema desno - stopala se razdvajaju. Ovaj uzorak crta doslovni "X" na podu putanjom stopala koje pređe.	KRIŽ mora biti pravi križ – stopalo koje prelazi ide ispred stopala koja stoji, a ne pored njega. Blagi križ izgleda nejako. Pravi križ stvara vizuelni znak "X". KORAK NA STRANU mora biti zaista širok – najmanje širina ramena. Kontrast između "X" i širokog stava je ono što stvara vizuelni ritam koraka.	X-korak i T-korak se mogu kombinirati u istoj sekvenci. T-korak omogućuje bočno kretanje. X-korak pruža stativan vizualni uzorak. Iskusan izvođač prebacuje između njih, ovisno o tome koliko je prostora dostupno i što muzika radi.

The Running Man (Elektronska / Remiks verzija)

Za razliku od "Running Man" plesa iz osamdesetih prikazanog u sekciji 8.2. Shuffle "Running Man" je klizajući, pokretni oblik istog vizuelnog trika.

Shuffle Running Man uzorak.	Šta ga razlikuje od hip-hop verzije?
Desni nogu izbacuje naprijed (nisko - ispod visine koljena, prsti prema gore) dok lijevi nogu klizi unazad po podu. Desni nogu se spušta petom prvo, a istovremeno lijevi nogu izbacuje naprijed. Lijevi nogu se spušta petom prvo, a desni nogu izbacuje naprijed. Akcija "peta-prst" stvara klizavu kvalitetu: peta se spusti prvo, zatim se prebaci na prste kako se težina prenosi, dok suprotna noga izvršava svoj udarac.	Hip-hop "Running Man" podiže koleno visoko i skače. "Shuffle Running Man" održava pokret nisko i glatko - udarac je nizak i produljen, stopalo ostaje blizu poda, slijetanje na petu i prste stvara klizanje umjesto skoka. Rezultat: hip-hop "Running Man" izgleda atletski i pun energije. "Shuffle Running Man" izgleda kao da tijelo vuče struja - naprijednjački zamah uz minimalan napor. Pod je sredstvo, a ne

	prepreka.

BPM raspon za sva tri shuffle koraka: 128–160 BPM. T-Step i X-Step su najefikasniji u intervalu od 130–145 BPM. Running Man može se izvoditi u cijelom rasponu, ali postaje vrlo težak iznad 155 BPM da bi se održala kvaliteta – tada više podsjeća na stampanje nego na klizanje.

DnB — Rječnik termina vezanih za žanr drum and bass.

DnB / Jungle footwork UK — džungle koji se razvija iz soundsystem kulture od 1992. do 1994. godine, a Drum and Bass postaje formalni žanr od 1994. nadalje.

Odjeljak 3 sadrži ključnu uputu za DnB: prelazak na udar bubnja u polovičnoj brzini (ekvivalent 80 BPM), a ne na cijeli breakbeat (160–180 BPM). To je ključ. Evo punog vokabulara.

Pomakni se.	Uzorak.	Porijeklo / kulturni kontekst.	Kada se pojavi.
The Jungle Skank	Nagnite se unazad na desnu nogu. Lijeva noga se proteže naprijed i van (lagani udarac prema lijevom prednjem uglu), prsti su malo okrenuti prema van. Vratite lijevu nogu u središnji položaj. Nagnite se unazad na lijevu nogu. Desna noga se proteže naprijed i van (desni prednji ugao). Vratite. Naginjanje je izraženo – gornji dio tijela se naginje natrag dok se stopalo proteže naprijed, stvarajući protugravitaciju. Ovo nije mali pokret.	Direktno iz karipske soundsystem kulture, "skank" je pokret u reggae i dancehall muzici koji je jungle preuzeo kada je spojio sound system kulturu sa breakbeat-om. Kada je jungle zadržao "skank", on je očuvao fizičku memoriju o svojim korijenima u karipskim imigrantskim zajednicama u Londonu.	Kada je bas linija istaknuta, a ritam je u sekciji koja se kreće umjesto da ima visok intenzitet. "Skank" daje prostor – on služi za trenutke između glavnih dijelova, koliko i za same vrhunce.
The DnB Step.	Kao što je predstavljeno u odeljku 3: prelazak na ritam poluvremena.	Ovaj korak sintetizira agresivnu kvalitetu zvuka "gabber"a i ritmičku strukturu	Tijekom cijelog procesa, korak "DnB" je standardni pokret

	Stavite desnu nogu napred-desno na ritam poluvremena (svaki drugi puls brzog brojanja). Stavite levu nogu napred-levo na sledeći ritam poluvremena. Tijelo se pomalo kreće naprijed sa svakim korakom, a zatim se vraća u centar. Dodajte "šut" svakom koraku - noga dolazi, ne dodiruje.	"drum and bass"a (DnB). Ključna stvar je osjećaj polu-tempa: DnB je najbrža muzika u ovom vodiču, ali se prirodno sluša na najsporijoj brzini.	za sve koji su pronašli ritam polu-tempa.
The DnB Headnod.	Nije kontinuirano klimanje glavom koje je navedeno kao problematično u odeljku 5. "DnB headnod" je namjerna, izražajna pokretna akcija prema napred i dolje na poliritmičkoj bas liniji, koja se zadržava na dnu, a zatim se vraća. To je sporo. Ima težinu. Prati niske frekvencije, a ne breakbeat. U kombinaciji sa "DnB step" pokretom, "headnod" uključuje cijelo gornje tijelo u poliritmički osjećaj.	Prirodan odgovor na specifičan karakter produkcije drum and bass muzike je sljedeći: niskofrekventni bas koji se osjeća u tijelu i brz ritam koji se nalazi iznad njega stvaraju iskustvo na dvije razine. "Headnod" (pokret glavom u ritmu) se dešava na nivou niskog basa.	Tokom dijelova sa snažnim basovima i ritmičkim sekcijama.
"Roll-Through"	DnB bas linija često se valja i oscilira. Talas u tijelu koji prati oscilaciju basa – počinje od donjeg dijela leđa, prolazi kroz kičmu i oslobađa se preko ramena – ogleda ovaj talas na nivou tijela. Nije potpuni pokret cijelog tijela, kao što je to u hip-hopu. To je suptilnija vibracija, specifična za bas, od donjeg dijela leđa prema gore.	Bas linije u žanrovima jungle i drum and bass imaju specifičan, ritmičan kvalitet koji se razlikuje od kvadratnog basa u tehnu ili od udaranja "četiri u četiri" u houseu. Taj ritam je prirodni odgovor tijela na tu karakteristiku.	Kada bas postaje jači. Ne u svakom taktu – već kada sama bas linija raste i se valja.

Hakken i Muzz.

Hakken – holandska scena gabbera/hardcorea – Roterdam, početak 1990-ih – "hakken" znači sjeckati ili rezati na holandskom.

Muzz UK – preklapanje južnoazijske i pakistansko-britanske klubske kulture s hardcorem – od 2000-ih do danas.

THE CENTURION – Noga je instrument. Sve ostalo je dodatak.

Hakken je jedan od fizički najzahtjevnijih plesova u ovom vodiču. Pri brzinama gabber i hardcore muzike (150–220 BPM), kontinuirani hakken može biti uporediv sa treningom visokog intenziteta. Takođe, kada se izvodi dobro, to je jedan od vizuelno najupečatljivijih plesova – brza preciznost izmjeničnih udaraca nogama u brzini stvara hipnotičnu mehaničku kvalitetu koja odražava mehaničku intenzivnost muzike kojoj pripada.

Stil.	Uzorak.	Tehničke napomene.
Osnovni hakovi.	Stojte sa nogama razmaknutim na širinu ramena. U ritmu svakog udarca bubnja: izbacite desnu nogu napred i prema gore, istovremeno spuštajući lijevu nogu kako biste prebacili težinu. Na sljedećem udarcu: izbacite lijevu nogu napred, prebacite težinu na desnu stranu. Udarci se smjenjuju tačno sa ritmom bubnja. Visina udara: od gležnja do koljena u osnovnoj verziji. Udar je naprijed, a ne u stranu. Koljeno se diže, donji dio noge se ispruži, stopalo se podiže, a zatim se stopalo spušta dok se prebacuje težina.	Gornji dio tijela: u osnovnom hakkenu, relativno je stabilan – ruke su opuštene ili lagano napete. Pokret je gotovo isključivo ispod struka. Kontrast između eksplozivnog rada nogu i kontrolisanog gornjeg dijela tijela je vizuelni karakteristiku hakkena. Izazov tempa: osnovni hakken na 160 BPM je kardio trening. Na 180 BPM, to je atletski trening. Na 200 BPM, zahtijeva pravu fizičku pripremu. Ne pokušavajte dugotrajan i brz hakken bez prethodne kondicije.
Napredni hakken (viši udarci).	Koljeno se podiže do visine kuka ili više. Udaranje proteže donji dio noge naprijed tako da stopalo doseže naprijed na nivou struka ili višlje. Povrat je brz – stopalo mora brzo doći nazad i dotaknuti tlo kako bi se prenijela težina za sljedeći udarac. Ovo zahtijeva snagu fleksora kuka i brzu koordinaciju	Trunk se može malo nagrnuti unazad dok nogu izvedete naprijed – isti princip protuglasanja kao kod "jungle skanka", ali mnogo izraženiji. Bez tog naginjanja unazad, vrlo visoki udarci mogu povući cijelo tijelo naprijed i izgubiti se ravnoteža. Ruke: neki stilovi hakkena koriste pokret ruku

	mišića.	naprijed, suprotno nozi koja udara (kao kod trčanja). Drugi drže ruke nepomično. Oba načina su prihvatljiva.
Muzz – britanska varijanta.	Muzika "muzz" (žanr hardcore/niše muzike u Velikoj Britaniji, pod uticajem južnoazijskih elemenata) stvara kontekst gdje se plesni pokreti udaraca nogama karakteristični za "hakken" susreću s tradicijom pokreta inspirisanom bhangrom, prisutnom u klubovima južnoazijske dijaspore. Element bhangre: neki dijelovi plesa "muzz" uključuju angažovanje trupa koje je odsustvo u tradicionalnom "hakkenu" – blaga uključenost gornjeg dela tela koja aludira na pokrete ruku u bhangru, uz zadržavanje glavnog akcenta na udarcima nogama.	Muzički prostor "muzz" ima svoj kulturni kontekst – muzika sadrži elemente iz južnoazijske muzičke produkcije (ritmove tabla, melodične strukture, vokalne semplove iz bollywoodske ili pandžabske muzike) u kombinaciji s jakim bas bubnjem karakterističnim za hardcore. Ples koji nastaje kao rezultat te kombinacije nije čisto hakken i nije čisto bhangra. To je treća stvar, specifična za te zajednice na tim događajima.

Fizička priprema za hakken: Ako planirate održavati visok tempo tijekom hakkena, sljedeće pripreme smanjuju rizik od ozljeda: istezanje fleksora kuka prije događaja (ponovljeni visoki udarci nogom intenzivno opterećuju fleksore kuka), zagrijavanje lista i kvadricepsa (nogu koja se koristi za slijetanje opterećuje plioometrija u svakom koraku) i upravljanje elektrolitima (hakken brzo iscrpljuje kalij i magnezij putem znojenja pri visokoj intenzitetu). Protokol za elektrolite iz Dodatka Recovery Kernel-a primjenjiv je direktno.

Dubstep pokret – vokabular:

* **Bass (bas)**
* **Drop (pad)**
* **Wobble (tresenje)**
* **Synth (sintetizator)**
* **Beat (ritam)**
* **Tempo (brzina)**
* **Sub-bass (sub-bas)**
* **Mid-range (srednji tonovi)**
* **Highs (visoki tonovi)**
* **Resonance (rezonanca)**

* **Filter (filter)**
* **Envelope (envelopa)**
* **LFO (nisko frekvencijski oscilator)**
* **Automation (automatska kontrola)**
* **Sidechain (lančana reakcija)**
* **Compression (kompresija)**
* **EQ (ekvalizacija)**
* **Reverb (reverberacija)**
* **Delay (odgoda)**
* **Chorus (horus)**
* **Flanger (flanger)**
* **Phaser (fazer)**
* **Distortion (distorzija)**
* **Overdrive (preopterećenje)**
* **Saturation (zasićenje)**
* **Bitcrusher (bitkrusher)**
* **Granular synthesis (granularna sinteza)**
* **Sampling (uzorkovanje)**
* **Looping (petljanje)**
* **Arrangement (aranžman)**
* **Mixing (miksanje)**
* **Mastering (masteriranje)**
* **DAW (digital audio workstation)**
* **VST (virtual studio technology)**
* **AU (audio unit)**
* **MIDI (musical instrument digital interface)**
* **Controller (kontroler)**
* **Headphones (slušalice)**
* **Monitors (monitori)**
* **Studio (studio)**
* **Producer (producent)**
* **DJ (disk džokej)**
* **MC (master of ceremonies)**
* **Raver (račer)**
* **Scene (scena)**
* **Community (zajednica)**
* **Culture (kultura)**
* **Movement (pokret)**

Dubstep: ples, britanski dubstep iz južnog Londona (2001-2006), globalna popularnost s erom "brostep" koju je promovisao Skrillex (2010-2014).

Dubstep je stvorio svoj vlastiti vokabular pokreta jer je stvarao muziku za koju nijedna postojeća plesna tradicija nije bila spremna odgovoriti. "Wobble" bas, ritam polovičnog tempa, ekstremni pad basa nakon produženog tišine, digitalne anomalije – sve ovo zahtijevalo je nove fizičke reakcije.

Pomakni se.	Kako ga pokrenuti?	Na šta reaguje u muzici.	Kvalitet kada je tačno.
The Drop Lock.	Tokom nagomilavanja (kada muzika akumulira energiju prema "dropu"): akumulirajte fizičku napetost – ruke se dižu, telo se naginje napred, mišići se aktiviraju. U tačnom trenutku "dropa": svaki deo tela istovremeno zamrzne. Zatim: otpustite i pređite u pokret koji "drop" zahteva.	Pad basova. Tišina koja prethodi njemu. Specifičan trenutak maksimalnog oslobađanja energije. "Drop lock" je reakcija tijela na pauzu prije oslobođenja.	Kao fotografija snimljena u trenutku maksimalne energije – tijelo u poziciji koja je bila na rubu eksplozije. Zatim, eksplozija.
The Wobble.	"Wobble bass" (karakterističan zvuk produkcije dubstepa) ritmično oscilira – pulsira na način koji ima određenu frekvenciju. Pomaknite ruke, trup ili cijelo tijelo u skladu sa brzinom pulsa "wobblea". Ovo nije sinhronizirano s ritmom – već je sinhronizirano sa frekvencijom "wobblea", koja je obično brža od ritma i ritmički nezavisna od njega.	Modulacija niskofrekventnog oscilatora (LFO) koja stvara "wobble" bas. Wobble je zvuk koji nastaje kada se parametar mijenja na određenoj frekvenciji. Tijelo također može da vibrira istom frekvencijom.	Tijelo izgleda da vibrira – brza, ali kontrolirana oscilacija trupa ili ruku koja odgovara frekvenciji drhtanja. Iz daleka: osoba koja rezonira s glazbom na frekvenciji ispod vidljive ritmike.
The Glitch.	Kada muzika sadrži digitalnu grešku –	Digitalna priroda produkcije dubstepa –	Robotski precizno. Zamrzavanje je

	zastranjenje, ponavljanje, kvar – tijelo se zastranjuje zajedno s njom. U sredini pokreta: zamrzavanje. Ponoviti. Zamrznuti u istom položaju. Pokrenuti se ponovo. Tijelo oživljava digitalnu grešku. To zahtijeva brzu reakciju – greška mora biti predviđena (na osnovu poznatog snimka) ili izvršena čim se čuje.	namjerne karakteristike elektronske muzičke produkcije koje su izbačene u prvi plan kao estetski elementi. Zastranjivanje, ponavljanje, prekid – ponekad se čini da muzika radi stvari koje zvuče kao greške. Tijelo to osjeća.	potpuno. Ponavljanje je tačno. Povratak pokretu je nagli. "Glitch dance" je najteži tehnički element u vokabularu dubstepa, jer zahtijeva totalnu kontrolu tijela u trenutku najveće očigledne slučajnosti.
Krump element.	Dubstepove agresivne bas linije pozvale su krump – snažan stil koji se izvodi iz centra grudnog koša i uključuje udaranja nogama – u elektroničke muzičke kontexte. Karakteristike krumpa uključuju: "chest pops" (iznenadno širenje grudnog koša na bas liniju), široka i snažna mašanja rukama, udaranja koja se podudaraju sa ritmom basa. Krump element u dubstep plesu unio je hip-hopovu najfizički intenzivniju tradiciju kretanja u elektroničku muzičku scenu.	Izražajna fizička agresivnost nekih produkcija dubstepa – basovi na visokim nivoima, izobličeni udarci bubnja, ritmični padovi. Ova muzika je fizički zastrašujuća. Reakcija u stilu krumpa je fizički odgovarajuća.	Moćan, težak, stabilan. Tijelo nije u letu – ono je učvršćeno. Svaki udarac pogađa.

Clog i irski step: narodna ritamika koja nikada nije napustila pod.

Clog dance – industrijske zajednice sjeverne Engleske, od 1700. do danas; irski step dance – Irska, od 17. stoljeća do danas.

THE CENTURION – Najstariji ritam udara koji se koristi na modernoj plesnoj podlozi. Nikada nije nestao, samo je promijenio svoj izgled.

Plesovi "clog" i irski step nisu istorijske zanimljivosti. Njihova DNK je u koracima svakog brzog elektronskog plesnog stila koji se nalazi u ovom vodiču. Pokret pete i prstiju kod "Melbourne Shuffle"-a direktno je povezan sa pokretom pete i prstiju kod plesa "clog". Brzi ritmički udarci nogu kod "Hakken"-a su isti princip kao i izuzetno brzi koraci u irskom step plesu – snaga kroz nogu, brzina kroz stopalo, rigidan gornji deo tela koji omogućava nogama da obavljaju maksimalan rad.

Obje tradicije dijele nešto sa filozofijom elektronske muzike u vezi sa ritmom: one su perkusivne. Tijelo plesača je instrument koji stvara zvuk udaranjem o pod. Ovo nije metafora u tradicionalnom clog plesu – cipele plesača, koje imaju drvene đonove, doslovno su perkusioni instrumenti. Pod je bubanj. Tijelo ga svira.

Tradicija.	Osnovni fizički princip.	Šta moderna elektronska muzika pruža plesaču na plesnoj podlozi?
Sjevernoengleski clog dance.	Čizma ima drvenu potplatu koja udarno dodiruje pod. Pljes je stoga fundamentalno ritmičan – svaki korak je udarac. Ritam plesa je također i zvuk plesa. "Double shuffle" (brza smjena pete i vrha), "stamp" (prebacivanje cijele težine), "beat" (udar petom dok vrh ostaje dole): ovo su osnovni elementi.	Kontrola pete i prstiju: sposobnost da se sleti na petu i pređe u prste, ili da se sleti na prste i kontroliše dolazak pete, je ista vještina koja omogućava klizavost Melbourne Shuffle-a. Tradicija nošenja štikli je ovu vještinu usavršavala vekovima. Ovaj princip se direktno prenosi.
Irski stepanje.	Kruta gornja polovica tijela i eksplozivna donja polovica su ključne fizičke karakteristike. Ruke visje na bokovima – potpuno nepomično. Sva kretanja su od kukova prema dolje. Stopala izvode izuzetno brze, precizne sekvence udaranja, skokova i dodirivanja, dok je trup kontroliran i uspravan. Tijelo izgleda smireno u gornjem dijelu, dok stopala	Princip segmentacije tijela: sposobnost da gornji i donji dio tijela rade potpuno različite stvari istovremeno. Ovo je ista vještina koja je potrebna za: hakken (noge aktivne, gornji dio tijela kontroliran), crtanje oblika (ruke i noge izvode nezavisne sekvence), i "dubstep glitch" (donji dio tijela nastavlja dok gornji dio tijela zamrzava). Irska step tradicija je majstorski

	rade nevjerojatne stvari u donjem dijelu.	primjer ove segmentacije.
Prelazak na elektronsku muziku.	Na događajima psytrancea i hard techna: pratite noge onih koji izvode brze sekvence udaranja nogama - oni izvode korake klasičnog plesa u tenisicama. Tijelo koje su odabrali da dovedu na žurku 2024. godine možda ima povezanost sa tradicijama folklorne perkusije starim 300 godina, o kojima možda nisu ni svjesni.	Prepoznavanje: kada vidite brzi ritam udaranja nogu na elektronskoj plesnoj podlozi, to je isti fizički stil kao i clog ples. Kada vidite rigidno gornje tijelo uz eksplozivne pokrete nogu u hakkenu, to je princip irskog step plesa. Prepoznavanje toga ne umanjuje te forme – već pokazuje dubinu ljudske ritmičke tradicije kojoj pripadaju.

Praktična primjena: Ako želite poboljšati svoj hakken ili shuffle korake, pogledajte video tutorijale za clog ples i irski step pljes, posebno one koji se fokusiraju na tehniku "petom-prstom" i kontrolu dodira stopala. Treniranje koraka koje su generacijama folk plesači razvili kako bi poboljšali te specifične vještine, izravno je primjenjivo na vokabular elektroničke glazbe u plesu. Ovo nije "cross-training" kao novost – ovo je pristup istom izvoru.

Odjeljak 8.9 – Dva arhetipa o kojima se rijetko govori.

THE CENTURION – Neke osobe su kao vatra. Neke osobe su kao biljka. Obje su ispravne. Nijedna nije pogrešna.

Svaki plesni podijum ih ima. Niko ih zvanično ne identifikuje. Oni se ne uče u nijednom vodiču. Ali oni su stvarni kao T-step i Electric Slide – fizički izrazi koji su dosljedni u različitim prostorima, kroz decenije, na različim kontinentima, tako da predstavljaju stvarne arhetipove ljudskog kretanja u muzičkom okruženju.

Ovi se tipovi najviše ističu kada je plesač podignut – na zvučniku, platformi, "dance boxu" ili podijumu. Podignuti iznad mase, sa pogledima svih prisutnih usmerenim ka njima, ljudi često nesvesno padaju u jedan od ova dva tipa. Ne po želji – već instinktivno. Muzika i visina zajedno otkrivaju nešto o tome kako telo želi da bude u svetu.

Vatrena gozba.

🔥 NA PODU – Neki ljudi postanu kao vatra kada muzika dostigne svoj vrhunac. Oni se protežu. Oni se šire. Oni bacaju varnice.

Plesač "Bonfire" na kutiji je specifičan i neprolazan fizički fenomen. Tijelo se širi prema gore i van. Ruke su ispružene. Prsti su protegnuti i raširen. Pokret ima usmjerenje prema gore – uzbudljivost, težnja za većom visinom od one koju kutija pruža. Tijelo pokušava postati veće nego što je.

Fizičke karakteristike.	Pojmovi vezani za pokret:	Odgovornost uzdignute pozicije.
	* Hodanje * Trčanje * Skačući * Plivanje * Penjanje * Ispružanje * Savijanje * Rotacija * Gibanje * Pokretljivost * Agilnost * Koordinacija * Balans * Postura * Stabilnost * Fleksibilnost * Snaga	

	*** Izdržljivost** *** Brzina** *** Preciznost** *** Ritmičnost** *** Gracioznost** *** Fluidnost** *** Dinamika** *** Statika** *** Akcija** *** Reakcija** *** Inicijativa** *** Adaptacija** *** Kontrola** *** Oslonac** *** Podrška** *** Napetost** *** Relaksacija** *** Opseg pokreta** *** Mišićna aktivnost** *** Neuromuskularna kontrola** *** Propriocepcija** *** Kinestezija** *** Vestibularni sistem**	
Pokreti su usmjereni prema gore. Ruke se podižu iznad glave više nego što se pružaju uz tijelo. Grudni koš se diže – prsa se otvaraju prema publici. Brada se podiže. Težište se pomiče naprijed na vrhove stopala, kao da će tijelo uskoro poletjeti. Ekspanzija: zauzeti fizički prostor je maksimalan. Ruke su raširene, noge su postavljene u širem položaju nego što dopušta pod, cijeli opseg tijela je iskoristljen.	THE REACH: jedna ili obje ruke se potpuno protežu prema gore, prsti su rašireni kao da hvataju nešto što pada iznad. Ruka nije ukočena - postoji lagani talas koji se širi od ramena do lakta i prstiju, kao da je ruka plamen koji se sužava na vrhu. THE SPARK: brzi pokreti ruku prema van od centralne pozicije - vrhovi prstiju se ponavljano razdvajaju i otpuštaju, poput varnica koje napuštaju vatru. Visoka energija i visoka frekvencija pokreta u rukama dok je ostatak tijela više kontroliran. THE SWAY: cijelo tijelo se naginje lijevo i desno od... stopala – ne struk. Punokretni pendul, poput plamena koji se kreće u vjetru. Širina titranja povećava se s energijom muzike.	Plesač u "kutiji" je vizuelni signal. Ljudi ispod njega gledaju prema gore. Energija plesača u "kutiji" se osjeća u cijeloj prostoriji prije nego što se osjeti energija bilo kojeg drugog plesača. Publika u blizini preuzima svoju energiju od osobe koja je na podignutom mjestu. Ovo stvara odgovornost: vi ste pojačali signal. Sve što emitirate iz "kutije" – apatija, performansa, iskrena radost, povezanost – će se proširiti u publiku oko vas. Plesač "Bonfire" koji prenosi pravu vatru – a ne samo performansu vatre – osvetlava prostor. Plesač "Bonfire" koji samo glumi da je u plamenu ostavlja publiku ravnodušnom.

Silazna faza: Najsnažniji pojedinačni pokret dostupan plesaču Bonfirea: obje ruke podignute do maksimalne visine tokom izgradnje, zatim spuštaju se sa padom – kontrolirani donji potez koji se izvršava kada bas udari. Publika ispod to prima kao ritmičku oznaku dirigenta. To je kolektivni udah.

Oči: Oči plesača Bonfirea su važne. Oči koje gledaju prema publici, uspostavljajući kontakt sa pojedincima i iskreno se smijući – to stvara stvarne promjene energije. Zatvorene oči u privatnom ekstazu na javnoj pozornici je propuštena prilika. Vi ste na pozornici. Budite na pozornici.

Biljka.

NA PODU – Neke osobe postanu ukorijenjene kada se uključi muzika. Uzemljene dole. Ritam gore. Sve se kreće od centra koji neprestano ostaje na mjestu.

The Plant je komplementarni arhetip vatrenog plamena (Bonfire). Dok vatreni plamen doseže visine, biljka se spušta – težina opada, veza s podom postaje dublja, korijeni se ukorijenjuju. I tada, iz tog korijena, cijelo gornje tijelo postaje slobodno. Grane se kreću dok je deblo nepromenljivo.

Fizičke karakteristike.	Pojmovnik vezan za pokretljivost: * Hodanje * Trčanje * Skačući * Plivanje * Biciklizam * Penjanje * Ispruživanje * Savijanje * Rotacija * Balansiranje * Koordinacija * Fleksibilnost * Snaga * Izdržljivost * Agilnost	Gdje se pojavljuje.
U kontaktu sa podom: široka postava, niska težina, koljena s blagim trajnim savijanjem. Tijelo je povezano s podom, umjesto da se diže od njega. Osjeća se težina – plesač izgleda	THE SWAY: ruke i trup se kreću u istom smjeru kao zamišljen vjetar. Ne radi se o mehaničkom kretanju lijevo-desno – već o fluidnoj promjeni smjera koja nema fiksnu krajnju točku.	Psytrance događaji, gdje muzika ima svoj organski, spiralni kvalitet. Downtempo i organska elektronska muzika. Setovi za zalazak sunca na otvorenim festivalima.

kao da pripada tačno mjestu na kojem stoji i da ga nijedan vjetar ne može pomaknuti. Slobodno: od kuka naviše, tijelo je fluidno. Isti vjetar koji ne može pomaknuti stopala čini da se sve iznad struka kreće. Ruke se prirodno protežu i mijenjaju smjer u glatkim krivinama. Glava se naginje i prati pokrete. Kičma se valja.	Kretanje traje dok ga nešto ne promijeni, a zatim ide negdje drugdje. THE WAVE: fluidan pokret koji putuje od jedne ruke kroz trup i izlazi kroz drugu ruku. Jedan kontinuirani impuls kroz cijelo gornje tijelo. Ne radi se o rotaciji tijela (koja je kičma po kičmu), već o valovima – jednoj energiji koja prolazi kroz fleksibilno sredstvo. THE UNFURL: od položaja sa rukama prekrštenim ili blizu tijelu, dolazi do polaganog širenja prema van – kao Biljka razotvara list. Ruka vodi, ruka prati, rame prate ruku.	Trenuci u svakom događaju kada se muzika smanji na minimalniji, teksturalni dio. "The Plant" također se pojavljuje na događajima sa visokom energijom tokom trenutaka oporavka – kada se muzika privremeno smiri, "Bonfire" može postati "Plant" za jedan odlomak, a zatim se vratiti. Arhetip nije fiksiran.

Biljka u vjetru vs. biljka u mirnom zraku: Kvaliteta zamišljenog okruženja utječe na kvalitetu pokreta. Blagi povjetar proizvodi male, suptilne i kontinuirane pokrete. Jak vjetar uzrokuje veće promjene smjera. Oluja stvara kontrolirani kaos – korijenje se drži dok se grane zaista testiraju. Uskladite zamišljeni vjetar s energijom glazbe. Biljka ne bira fiksnu brzinu ljuljanja – ona reagira na "vrijeme" glazbe.

Oči: Oči plesača "Plant" su obično djelomično zatvorene ili imaju meki, nejasni izraz – gledaju u ništa određeno, primajući sve. Ovo je suprotno usmjerenom pogledu "Bonfire"-a. Oba načina pogleda su ispravna za njihov arhetip.

Protokol "Box Dancer".

THE CENTURION – Prihvatili ste unapređenje. Sada prihvatite i odgovornost.

Kada stupite na pozornicu, govornicu, platformu ili podijum u bilo kojem prostoru:

1. PREPOZNAJTE SVOJ ARHETIP PRIJE NEGO ŠTO PREUZMETE ULOGU. Koji ste vi večeras? "Bonfire" želi energiju publike i daje je nazad. "Biljka" želi prostor za introspekciju i treba da bude poštovana, a ne samo izvedena. Prepoznavanje vašeg arhetipa govori vam da li trebate tražiti vizuelni kontakt ("Bonfire") ili zatvoriti oči ("Biljka").
2. PRIJE ODREĐIVANJA MJESTA, PROVJERITE OKOLINU. Gdje je energija mase najizraženija? Postavite se blizu toga ako ste "Bonfire" (vaša energija doprinosi njihovoj i obrnuto). Postavite se na rub ako ste "Plant" (potreban vam je prostor od energije mase kako biste radili ono što radite).

3. POSVETITE SE OD SAMOG ČASA KADA UĐETE U AKCIJU. Neodlučni boksač je gori od onog koji se uopće ne bavi boksom. Ako odlučite da učestvujete, birate da budete vidljivi. Budite vidljivi sa svrhom.
4. ZNATE KADA JE VRIJEME DA SIĐETE. Osoba koja je "na visoku" već četiri sata više nije signal – postala je dio nameštaja. Energija uzbuđenja dolazi od novosti i posvećenosti, a obe imaju svoje vremenske granice. Siđite pre nego što prostor prestane da izgleda privlačno.
5. Pozovite nekoga. Plesač/ka koji/a nastupa sam/a i izvodi koreografiju za publiku ima jednu energiju. Dva čovjeka/žene na platformi koji zajedno plešu — Bonfire i Plant, ili dva Bonfirea, ili dvije Plantice — stvaraju vizuelni dijalog koji publika doživljava kao razgovor, a ne kao nastup. Pozovite nekoga.

Kompletni vodič: Obavijest o objavi.

THE CENTURION – Sve što pripada biblioteci sada se nalazi u biblioteci.

Vodič za implementaciju Recovery Kernela sada sadrži, u svim svojim odeljcima i ovoj završnoj publikaciji:

- Odjeljak 0: Orijentacija na lokaciji – avionski obilazak, ugljikov dioksid i kiseonik, udaljenost za hidrataciju, mjesta za odmor, "conga" linije.
- Odjeljci 1–3: Osnove (prijenos težine, tri univerzalna pokreta), pozajmljeni pokreti (tango, cha-cha, udarac nogom), mapa BPM-a kroz sedam različitih tempa.
- Odjeljci 4–7: Problem sa telefonom, šta zapravo nije u redu, mapa treninga i potrošnja kalorija, kompetitivni aspekt i interakcija.
- Odjeljak 8: Kompletan katalog klasičnih pokreta — formacijski pokreti, arhiva iz 80-ih, arhiva iz 90-ih, savremena arhiva, latinska arhiva, "The Spin", Vogueing i Ballroom, elektroničke subkulture (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle sa T-stepom/X-stepom/Running Manom, vokabular DnB-a, Hakken i Muzz), Clog i irski step.
- Odjeljak 8.9: Dva neimenovana arhetipa — "Bonfire" i "The Plant" — sa protokolom za "box dancer".
- Odjeljak 9: Entropija plesa i međugeneracijsko spašavanje.

Svaki pokret u ovom vodiču izmišljen je od strane osobe koja se nalazila u sobi sa muzikom i koja je želela da bude deo nje. Vodič završava tamo gde počinje plesni pod: u trenutku kada su obrasci koraka manje važni od impulsa koji ih je stvorio.

Znajte korake. Zatim ih zaboravite. Radite ono što muzika zahteva.

— — —

VODIČ ZA PRIMJENU PROGRAMA "RECOVERY KERNEL" – POTPUNO.
Odjeljak 0 · Odjeljci 1–7 · Odjeljak 8 (8.1–8.9) · Odjeljak 9
The Recovery Kernel | Serija "Intelligence na plesnoj podlozi".
Pod je živ kada neko odbije da ode.

SEKCIJA 9

TANAC ENTRAPIJA I MEĐUGENERACIJSKA POMOĆ.

Nauka o tome kako se plesna pozornica gasi. Jedan potez koji je vraća u život.

Dance Entropy: Fizika plesnog podija koji umire.

THE CENTURION – Entropija nije metafora. To je ono što se događa kada energija napušta sistem brže nego što ulazi.

U termodinamici, entropija je tendencija zatvorenog sistema prema neredu – prema stanjima niže organizovane energije. Na plesnom podu, entropija je tendencija mase ljudi da sjedne. To je postepeno praznjenje poda. Izvođač nastupa za sve manje aktivnu publiku. Masa ljudi koja je došla da pleše, a sada sjedi. Prostor koji je bio živ u 22 sata i smiren do 1 sat nakon ponoći.

Predstave i događaji u ustanovama namijenjenim starijim osobama – događaji koji ciljaju na starije publike, događaji koji su počeli rano i dosegli vrhunac rano, tribute bendovi i emisije nostalgije te veliki DJ-evi čija je publika s njima već trideset godina – specifični su konteksti u kojima je entropija plesa najvidljivija i najvažnija. Publika ima najveće znanje o plesu od bilo koje druge grupe ljudi u bilo kojoj ustanovi. Oni imaju najveću emotivnu vezu za glazbu. Također, oni imaju najumornije noge, najviše decenija akumuliranih društvenih inhibicija i najviše razloga da gledaju sa stolice umjesto da se pridruže na podu.

9.1 – Fizika plesa: Entropija.

Mehanizam entropije.	Što to izgleda.	Kako se akumulira.
Kritična masa gubitka: plesni podij zahtijeva minimalnu gustoću aktivnih plesača kako bi održao svoju energiju. Ispod tog praga, pojedinci koji bi možda ostali plesati osjećaju se izloženo i nesigurno, te sjednu.	Pod je zauzet 70% tokom vrhunca. Jedna grupa ode da sjedne. Ostalim plesačima se čini da su više vidljivi. Još dvije grupe odu na ivice. Pod je sada zauzet 40%. DJ to vidi sa pulta. Ostali plesači osjećaju da se energija promijenila. Više ljudi odlazi.	Svaki odlazak čini sljedeći još vjerojatnijim. Stopa odlaska se ubrzava nelinearno nakon što se dostigne kritična masa. Pod koji je bio pun u 23:00 može biti prazan do 23:45 putem ovog kaskadnog efekta, bez promjene kvalitete muzike ili entuzijazma publike – samo zbog mehanizama društvenog odobrenja.
Zamka za posmatrače: Sjedneći gledaoci u prostoru koji je dizajniran za ples, umesto da učestvuju, samo posmatraju. Gledanje zahteva	Sjedina publika procjenjuje. Aplaudira ili ne. Gleda u telefon ili ne. Postaje pasivna publika za izložbu uživo koja je dizajnirana za aktivno učestvovanje. Izvođač može osjetiti tu promjenu.	Izvođač se prilagođava prostoriji – nastupa za sjedeću publiku, umjesto da potiče energičnost među onima koji stoje. Ovo dodatno smanjuje mogućnost pljesanja. Entropija se ubrzava kroz vlastiti odgovor izvođača na nju.

kvalitet. Učešće zahtijeva samo voljnost.		
Faktor starosti: fizička umornost, bolovi u zglobovima, akumulirana socijalna inhibicija, osjećaj da je ples "za mlade" - sve to su pogrešni uvjerenja koja postaju samoispunjavajuća kada se na njima djeluje.	Starija osoba u prostoru ne sjedi zato što ne želi plesati, već zato što nije sigurna hoće li njen ples biti prihvaćen ili ismijan. Ona ima najdublju vezu sa muzikom u prostoriji. Ima najmanje vidljivih vršnjaka na podu.	Kada starija publika sjedi, oni sa podijuma uklanjaju one koji imaju najdublje muzičko znanje, najveću istoriju povezanosti sa umjetnikom i najveću emotivnu posvećenost događaju. Podijum postaje mlađi i manje duboko povezan. Entropija predstavlja gubitak znanja, a ne samo gubitak energije.

9.2 — Međugeneracijska pomoć.

STARI RATNIK – Osoba koja pleše od prije nego što ste se vi rodili, posjeduje nešto što vi nemate. Saznajte više o tome.

Ovaj odjeljak je najvažniji u ovom vodiču i prevazilazi sve ostalo za određeni trenutak kada se situacija pogorša. Svaka tehnika, svaki korak, svaki pokret preuzet iz tanga i cha-cha – ništa nije važnije od ovog jednog socijalnog čina kada se prostor zatvara i starija osoba sjedi na rubu i promatra.

INTERGENERACIJSKI PROTOKOL SPAŠAVANJA.

1. Pronađite stariju osobu na rubu – onu koja gleda pod i ima izraz lica nekoga tko duboko poznaje ovu glazbu, ali još nije odlučila hoće li večeras biti dio nje.

2. Uspostavite vizuelni kontakt. Nasmiješite se – iskreno. Protegnite ruku ili napravite mali gest koji poziva: "dođite". Ne radite to kao dio predstave, već kao iskreni gest.

3. Ako se pridruže vama: odmah počnite da kopirate njihov stil. Ne vaš, već njihov. Gledajte šta rade i prilagodite se tome. Oni nisu vaši učenici. Vi ste njihovi.

Razumijem. Spreman sam za prevođenje i pridržavanje navedenih pravila. Samo mi dostavite tekst koji želite da prevedem na bosanski jezik.

5. Ostanite s njima. Ne prelazite na drugu osobu. Čin ostanka - kada neko izabere da pleše baš sa vama, a ne samo pored vas - je ono što ih ponovo povezuje sa prostorom za ples.

6. Pratite pod. Spasavanje je u toku.

9.3 — Ogledalo

Zadržavanje u ritmu je specifična tehnika. Kada se uskladite s nečijom energijom i vratite je njima, događa se nekoliko stvari na neuronskom nivou:

- Osjećaju se primijećeno – ne kao gledaoci njihovog plesa, već kao učesnici u njemu. Vi ne posmatrate njihove pokrete; vi ih sami izvodite. Ovo je fundamentalno drugačije.
- Osjećaju se potvrđeno – činjenica da ste odlučili da ih uparite, umesto da im pokažete nešto drugačije, komunicira: vaš stil je vredan imitiranja. Vaš stil ima vrednost.
- Postaju više posvećeni – ljudi plešu punije kada se njihovo kretanje ogleda. Istu neuroznanost koja je osnova socijalne povezanosti sinhronizovanog pokreta primenjujemo ovde. Vi stvarate sinhronizaciju između dve osobe.
- Oni vas vode ka pokretima koje ne poznajete – iskusniji plesač u klubu koji sluša muziku koju prati već trideset godina, zna mnogo toga. On ima ritmove koji su nastali decenijama prije nego što su pokreti opisani u dijelu 8 ovog vodiča izmišljeni. Oponašajte ga. Naučite nešto pravo.

9.4 — Šta oni znaju, a vi ne?

THE CENTURION – Trideset godina na plesnom podiju je postdiplomski studij koji nijedan vodič ne može zamijeniti.

Osoba koja prisustvuje ovakvim događajima od kada je muzika bila nova, nosi:

- Bili su u sobi kada je DJ prvi put pustio ovu pjesmu. Znaju kako se ta muzika osjećala prije nego što je postala dio prošlosti. Taj osjećaj živi u njihovom tijelu.
- Potezi koji su bili autentični tada – prije nego što su ti potezi postali komercijalni, prije nego što su se pojavili u muzičkim spotovima, prije nego što su bili uključeni u ovaj vodič. Originalan izraz pokreta prije nego što je postao nešto što ima ime i može se naučiti.
- Socijalna povijest prostorije – s kim je tko plesao, što se događalo u svijetu kada je ova glazba nastala, što je značila zajednici iz koje potječe. Ovo nije nostalgija. Ovo je živi arhiv.
- Fizička mudrost o održivosti – plesač koji pleše već trideset godina zna stvari o tempu, o odmoru, o tome kako biti na podu cijelu noć bez kolapsa, što dvadesetpetogodišnjak na svom prvom festivalu još ne zna. Obratite pažnju na to kako oni štede energiju. Obratite pažnju na to kako povećavaju intenzitet. To je nastavni plan i program.

9.5 — Efekt domino.

Međugeneracijska pomoć nije individualna aktivnost. Kada mlađa osoba dovede stariju osobu na plesni pod i pleše s njom uz iskrenu pažnju i poštovanje, istovremeno se događa nekoliko stvari:

- Stariji ljudi primjećuju reakciju svojih vršnjaka. Jedna ili dvije osobe koje su sjedile pored njih ustaju. Kritična masa počinje se ponovno formirati.

- Energija u prostoriji postaje vidljiva. DJ to može primijetiti. Izvođači to mogu osjetiti. Prostorija koja umire dobiva znak da pod želi biti živ.
- Ostali prisutni reaguju na kvalitet interakcije – postoji nešto posebno u gledanju iskrenog međugeneracijskog plesa koji je izuzetno dirajući. To komunicira da muzika povezuje ljude kroz vrijeme, preko generacija i različita iskustva. To je podsetnik koji je svima u prostoriji bio potreban.
- Prenošenje znanja se događa. Mlađi plesač nešto nauči. Stariji plesač podučava bez da je bio zatražen da to učini. Oboje napuštaju situaciju obogaćeni.

Šta mlađi plesač daje?	Šta stariji plesač daje?
Fizička energija i volja za kretanje. Poziv – gesta koja kaže: ti pripadaš ovdje večeras. Oslikavanje – odraz koji govori: tvoj ritam ima vrijednost. Povezanost – specifično iskustvo plesa sa nekim, umjesto da te neko samo posmatra. Podsjetnik da je muzika za sve one koji je vole.	Originalni ritam – pokret koji prethodi naučenoj verziji. Povijest – kontekst koji čini glazbu trodimenzionalnom. Mudrost – trideset godina iskustva o tome kako se ponašati na podu. Dopuštenje – kada oni vrate na pod, drugi ih slijede. Pouka – koju nijedan vodič, uključujući ovaj, ne može pružiti.

9.6 — Ponovno aktiviranje poda: Protokol spašavanja uz potpunu entropiju.

Kada primijetite da se energija na podu smanjuje – razblaživanje publike, pad energije, izvođač prilagođava nastup sjedećoj publici – postupajte u sljedećem redoslijedu:

1. NE ČEKAJTE da neko drugi počne. Osoba koja čeka da se situacija pogorša, a ne djeluje, postaje dio problema. Osoba koja djeluje je sila koja se suprotstavlja tome.
2. PRONAĐITE jednu stariju osobu koja je u opasnosti. Izvedite sekvencu spašavanja između generacija iz odjeljka 9.2. Ovo je uvijek prvi korak.
3. Započnite konvoj. Iz odjeljka 0: tri osobe čine konvoj. Opremite obod, podignite one koji sjede i povedite ih sa sobom. Konvoj prelazi sve društvene grupe i pruža učešće bez potrebe za posebnim vještinama.
4. VOZ. Nakon kružnog plesa, usporite ritam i pređite u formaciju "voza": ruke na ramenima, sinhronizovano skakanje. Fizička povezanost u formaciji "voza" održava energiju grupe bez potrebe za individualnim vještinama.
5. OGLEDALO NA PODU. Kada počne da pleše više osoba, pronađite osobu sa najboljim ritmom i javno joj se pridružite. Ostale će vas posmatrati kako plešete. Neki od njih će takođe početi da plešu. Ritam se širi kroz oponašanje.
6. OSTANI. Spasavanje kroz entropiju zahtijeva kontinuiranu posvećenost. Ostani na podu. Plesi kroz tranziciju. Pod koji ponovo dostigne kritičnu masu, to čini jer je neko odbio ga napustiti.

Biblioteka i život.

THE CENTURION - Svaki korak u ovom vodiču izmišljen je od strane nekoga tko osjeća ono što vi osjećate sada - glazba koja zahtijeva reakciju.

Electric Slide nije napisan u studiju. Nastao je iz zajednice ljudi koji su trebali način da budu zajedno u muzici i nastavili su ponavljati iste korake dok ti koraci nisu dobili ime. "Running Man" je bio instinkt nekog čovjeka, pretvoren u ponavljajući pokret. "Roger Rabbit" je bila radost nekoga, zabilježena i data u oblik obrasca. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Svaki pokret u ovom arhivu izmišljen je od strane osobe koja se nalazila u sobi sa muzikom, a njeno tijelo je napravilo nešto autentično, a ljudi oko nje su to vidjeli i ponavljali.

Starija osoba na rubu događaja bila je u prostoriji kada su se neki od ovih pokreta izmišljali. Bila je tu kada je muzika bila nova. Ona nosi taj originalni trenutak u svom tijelu – ne kao sjećanje, već kao fizičko znanje. "Mirror match" nije dobročinstvo. To je nauka.

Entropija u plesu se događa kada mlađe generacije pretpostavljaju da starija populacija nema šta za ponuditi na plesnom podiju. Međugeneracijski "spas" se dešava kada neko shvati da je "živi arhiv" plesnog poda grupa ljudi koja je najduže bila prisutna na njemu.

Vratite ih. Saznajte šta znaju. Neka se osjećaju dobrodošlice u hram koji je njihova generacija pomogla izgraditi.

— — —

Odjeljci 8 i 9 Vodiča za korištenje programa Recovery Kernel.
Pročitajte sa: Odjeljak 0 (Orijentacija prostora) · Odjeljci 1-7 (Osnovni principi i mapa poslovnih procesa) · Protokoli hrama.

Pod je živ kada neko odbije da ode.

Ples je prirodna arhitektura.

THE CENTURION – Tijelo koje zna kako se kretati ima jedan razlog manje da posegne za supstancijom.

Recovery Kernel-ov C-28 okvir naziva dopamin, endorfin i anandamid koje prirodna struktura proizvodi. Kontinuirano plesanje na odgovarajućoj intenzitetu proizvodi sve tri – kardiovaskularni oslobađanje endorfina, dopamin ritmičke nagrade i anandamid dugotrajne ritmične fizičke aktivnosti. To je isti farmakološki profil koji te supstance pokušavaju imitirati. Tijelo koje zna kako da pristupi tome kroz pokret ima drugačiji odnos prema supstancama u okolini.

Ovaj vodič ne tvrdi da droge čine ljude lošim plesačima. Neka od najboljih plesova na svijetu dešavaju se u specifičnom biokemijskom okruženju dobro organizovane

MDMA partije na podu koji je za to predviđen. Ovaj vodič tvrdi da vještina plesa, nezavisno od tog konteksta, mijenja iskustvo svakog trenutka na podu – otvaranja, kulminacije, vrhunca, spuštanja i uspomena sljedećeg jutra.

Dvostruki korak koji se izvodi s posvećenošću je zadovoljavajući za izvesti više nego nervozno treskanje. Pauza u tangu, u tačno određenom trenutku muzike, jedna je od najtiših i najugodnijih fizičkih iskustava dostupnih u klubu. Snažan udarac koji se poklapa s bubnjem na 150 BPM je kada telo i muzika postaju jedno, barem na kratko. Ovo nisu zamene za farmakološko iskustvo. To je ono što farmakološko iskustvo otprilike pokušava da bude.

Znajte BPM. Znajte šta vaše tijelo radi sa njim. Posvetite se pokretu. Odložite telefon. Muzika vas uči. Tijelo koje se kreće je tijelo koje može učiti.

— — —

VODIČ ZA PRIMJENU PROGRAMA "RECOVERY KERNEL"

Sigurnosna mreža · Dodatak · Protokoli za hram · Svetska genomska mapa.

Pločnica je hram. Pokretajte se kao da to znate.